



రాజ యోగం

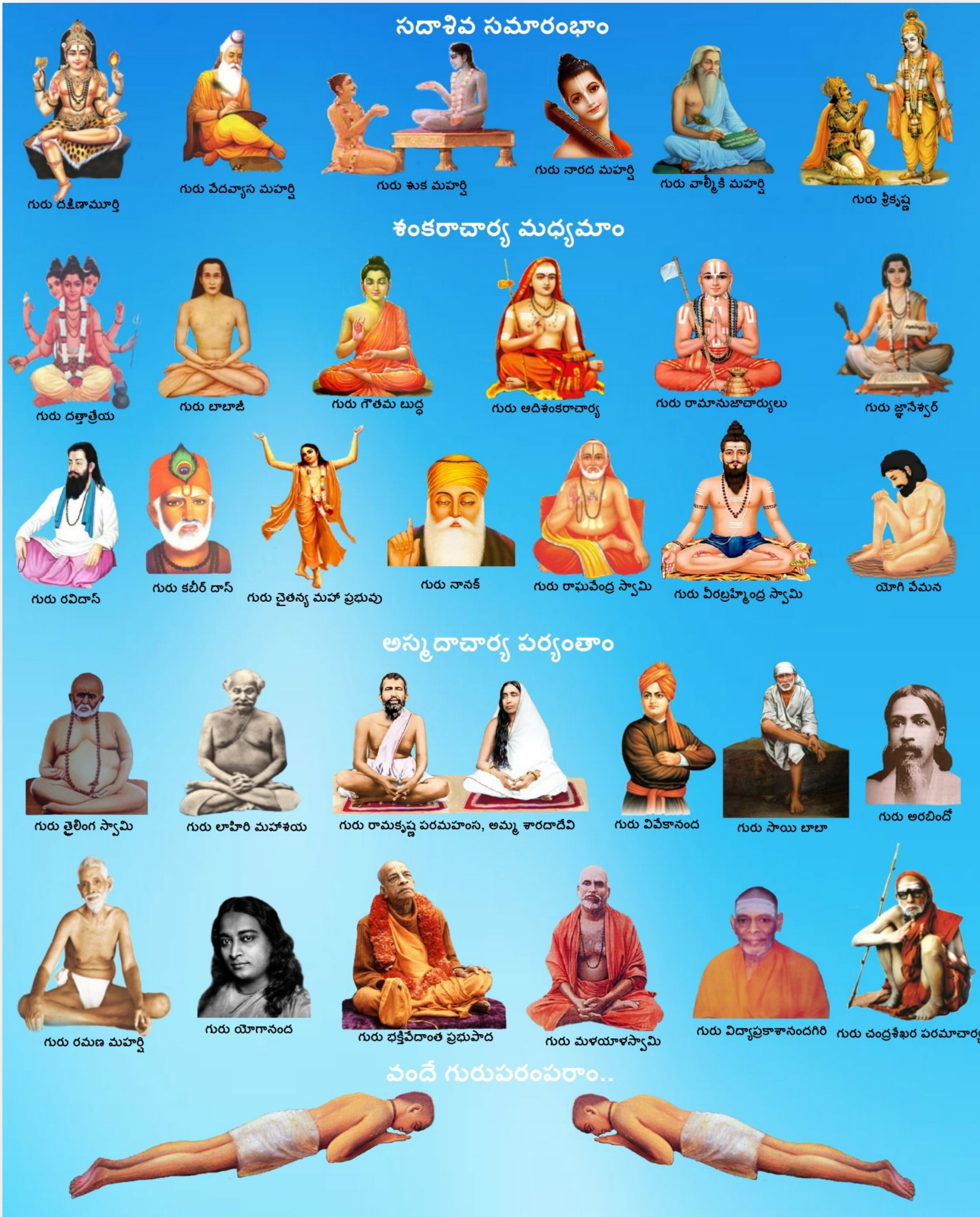
విచారణ

యోగాభ్యాస దర్పణము





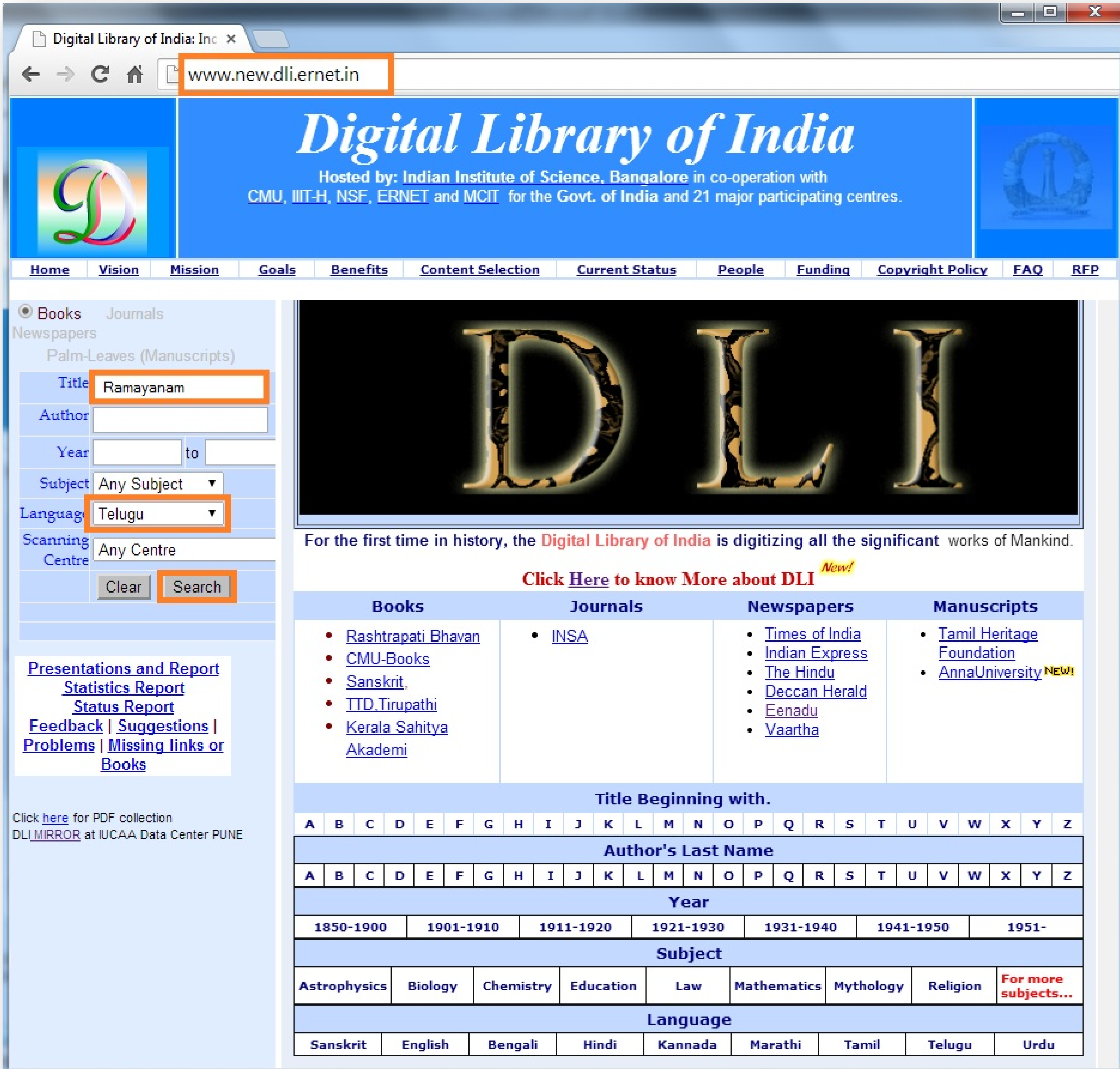




సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజీ
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయి బాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళస్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in



అతి విశిష్టం ఈ దానం!

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, ఓజసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

శ్రీ

యోగాభ్యాసదర్పణము.

శ్రీ పరమహంస పరివ్రాజకాచార్యవర్య
బ్రహ్మానంద సరస్వతీ యతీంద్ర
విరచితము.

ద్వితీయ ముద్రణము.

శ్రీ స్వాములవారి యాజ్ఞానుసారము
శ్రీ. వై. కోటీశ్వరశర్మశాస్త్రి,
క. మార్కండేయశర్మ,
గార్లచేత ప్రకటింపఁబడినది.
కీల్ పాకు, మదరాసు.

ద్వితీయముద్రణోపోద్ఘాతము.

ప్రతిజీవుఁడు దా జీవించియుండునని కెట్టికష్టముల నొందక సుఖము ననుభవింప యత్నించును. మానవులుమాత్రము ఇహపరసుఖాపేక్షతో తమకుఁగలనైసర్గిక విశేషజ్ఞానముచేత సర్వేశ్వరుండగు పరమాత్మను ధ్యానింతురు. అట్టిధ్యానమునకు ముఖ్యావసరమగు చిత్తైకాగ్రతనొందుటకు యమనియమాద్యష్టాంగపూర్వక యోగాభ్యాసముతప్ప వేఱుసాధనము లేదు. మఱియు చిత్తశుద్ధికొఱకు చేయవలసిన వేదోక్తనిత్య-నైమిత్తిక ప్రాయశ్చిత్తాదికర్మల కన్నిటికి ముమ్ముందుగా "ఆచమ్య ప్రాణానాయమ్య" అని విధింపఁబడుటచేతను, "ప్రాణాయామశ్చ సంకల్పం వినాతన్నిష్ఫలం భవేత్" అని స్పష్టీకరింపఁబడుటచేతను, ప్రాణాయామపూర్వక యోగాభ్యాస మెల్లరకు నావశ్యకముగ నున్నను కాలవశమున యోగవిద్యక్రమముగతగ్గి నామమాత్రావశిష్టముగ నుండుటచేత నిక్కాలంబున ప్రాణాయామ మననేమియో తెలిసికొనుటకూడ దుర్లభముగనున్నది. ఇందుచే శ్రీసద్గురుకటాక్షమున నాకులభించిన కించిద్యోగాభ్యాసముచే నేపొందిన అనుభవమును యోగాభ్యాసాసక్తుల కుపయోగపడుటకై యిప్పటికి ౨౩ సంవత్సరములక్రిందట "యోగాభ్యాసదర్పణ" మను ఈచిన్నగ్రంథమును నాజన్మదేశభాషయగు తెలుఁగున సులభముగ బోధపడునటుల వాక్యరూపమున రచించితిని. ఆగ్రంథోపయోగమును నేఁ దలంచినంత లోకులు స్వీకరించియుండనందున నాప్రయత్నము నిష్ఫలమయ్యెనని తలంచితిని.

ఇప్పటిప్పుడు కొందఱు వినోదార్థముగనైనను ఆపుస్తకము చదువు కుతూహలముతో నాగ్రంథమును పలుమాఱు కోరుచుండుటచేతను, మొదట ముద్రింపఁబడిన ప్రతు లన్నియు చాలకాలము క్రిందటనే ఖర్చుపడిపోవుటచేత, నిప్పుడు నా శిష్యుఁడు కనుపర్తి మార్కండేయశర్మ గారు గ్రంథమును మరల ముద్రింపఁదలంచి నా యభిప్రాయమునడుగ నీయుపోద్ఘాతమును వ్రాసితిని కావున ఆంధ్రులందఱు చేతనైన నీగ్రంథోపయోగమును గ్రహించి కేవల పుస్తకసాహాయ్యముచేతనే యోగాభ్యాసముచేయ సాహసింపక అనుభవజ్ఞుఁడగు సద్గురువుయొక్క సన్నిధానమున శాస్త్రీయముగ యోగాభ్యాసముచేసి శరీరారోగ్యమును, చిత్తైకాగ్రతను పొంది తన్మూలమున పరమాత్మధ్యాననిష్ఠులై తత్ఫలమునొంది సుఖించెదరని నమ్మెదను.

శ్రీ పంచగంగేశ్వరమఠము.
శ్రీ బిందుమాధవఘట్టము.
శ్రీ కాశీ.
విక్రమాబ్దము ౧౯౭౯.

ఇట్లు,
ప్రమోదలాంపి
శ్రీ బ్రహ్మానందసరస్వతీ స్వామి.

ప్రథమముద్రణ పీఠిక.

మోక్షమునకు హఠయోగాభ్యాసము అత్యావశ్యక మని "యోగఫలప్రదర్శిని" యందు నాచే నిరూపింపఁబడి యున్నది. ప్రకృత గ్రంథమునందు యోగాభ్యాసకులు చేయవలసినపద్ధతులును తత్సంబంధములగు ఇతరవిషయములును విశదీకరింపఁబడియున్నవి. ఈ గ్రంథమునందు అనేక గ్రంథముల సారము నిముడ్చఁబడియేకాక, మతభేదములును ప్రకారాంతరములును వివరింపఁబడియున్నవి. ఇందు చర్చింపఁబడిన ప్రకరణములలో ఆసనములు, ప్రాణాయామములు లోనగువానినిగూర్చి గ్రంథకర్తకు స్వానుభవప్రామాణ్యము గలదు. ధ్యానమార్గమునందుమాత్రము అనభ్యస్తపూర్వముగు విషయము కొంత యుండుటంబట్టి అద్దానింగూర్చి గ్రంథప్రమాణ మంగీకరింపఁదగియున్నది

ఎనుబదినాల్గు ఆసనములు ఇం దుదాహరింపఁబడినవని ఆసనప్రకరణమందు చెప్పియున్నను కడపటియాసనమునకు ౮౬. సంఖ్య వేయఁబడియున్నది. ఇందులకు కారణ మేమనఁగా మూలగ్రంథమునందు ౫౯,౭౧ సంఖ్యలుగల ఆసనము లిందు వదలిపెట్టఁబడినవి కాని, ఆసనసంఖ్యమాత్రము మార్చఁబడలేదు.

యోగమువలన మోక్షము సిద్ధించుటయేకాక ఐహికమునను రోగరహితుఁడై యుండవచ్చుననియు ఈ గ్రంథమువలన స్పష్టమగుచున్నది. కనుక దీని నందఱును చదివి వాంఛితార్థమును పొందుదురుగాత.

అనంతశయనము.
వికారి ఫాల్గున బ॥లు ఆది.
25—9—1900.

ఇట్లు, శ్రేయోభిలాషి,
శ్రీ బ్రహ్మానందసరస్వతీస్వామి.

ప్రకాశక విజ్ఞప్తి.

పరమహంస పరివ్రాజకాచార్యవర్యులగు శ్రీ బ్రహ్మానందసరస్వతీయతీంద్రులవారిచేత "పాతంజలయోగసూత్ర, హఠయోగప్రదీపికాద్యనేకగ్రంథరాజములను పరిశీలించియు, స్వానుభవమును చేర్చియు చక్కఁగా తెలియునటుల అతి సులభశైలిలో "యోగాభ్యాసదర్పణ" మను ఈగ్రంథరాజము వ్రాయఁబడినది. ఈగ్రంథమును సమగ్రముగ పఠించినవారికి యోగశాస్త్రమునకు సంబంధించినవిషయము లన్నియు చక్కఁగా తెలియఁగలవు. అత్యుపయోగకరమగు ఈగ్రంథముయొక్క మొదటికూర్పు ప్రతులన్నియు చాలకాలముక్రిందటనే వ్యయపడుటచేత పలువు రీగ్రంథమును ముద్రింపుఁడని మమ్ముల కోరుచుండుటచేత ఇట్టి యత్యుపయుక్తమగు గ్రంథరాజమును శ్రీ స్వాములవారి యాజ్ఞానుసారము ముద్రించి ప్రకటించితిమి. విద్యాభిమానులగు సహృదయులు తగుప్రోత్సాహము నొసఁగుదురుగాక.

ఇట్లు,

బృందావనం,
కీల్పాకు, మదరాసు

శ్రీ. దై. కోటీశ్వరశర్మశాస్త్రి,
క. మార్కండేయశర్మ.

విషయసూచిక.

శ్రీ సద్గురుభ్యో నమః.

యోగాభ్యాసదర్పణము.

౧. అష్టాంగయోగములవివరము.

౧ యమము, ౨ నియమము, 3 ఆసనము, ౪ ప్రాణాయామము, ౫ ప్రత్యాహారము, ౬ ధారణ, ౭ ధ్యానము, ౮ సమాధి అని యోగాంగములు ౮ విధములు.

వీని ననుష్ఠించుటవలనిఫలము.

౧. యమమువలన దుస్సంగత్యాగము, సత్సంగ గ్రహణము లభించును.

౨. నియమమువలన సన్మార్గ ప్రవృత్తియు దుర్మార్గ నివృత్తియుఁ గలుగును.

3. ఆసనమువలన శరీరస్వాధీనమును తద్ద్వారా ఆరోగ్యమును జితేంద్రియత్వము లభించును.

౪. ప్రాణాయామమువలన వాయువు స్వాధీనమగును.

౫. ప్రత్యాహారమువలన వాయువును స్వభావసిద్ధమగు మార్గమునుండి మరల్చి వేఱొకమార్గమునఁ బ్రవేశపెట్టుట గలుగును.

౬. ధారణవలన తనకిష్టమయిన స్థానమునందు ప్రాణచిత్తములను నిలుపఁగలుగును.

౭. ధ్యానమువలన మనస్సు ఏకాగ్రతనొందును.

౮. సమాధివలన మనోలయమై అపరోక్షానుభవమగును.

౧. యమము.

౧. అహింస, ౨ సత్యము, ౩ అస్తేయము, ౪ ఆర్జవము, ౫ క్షమ, ౬ ధైర్యము, ౭ శౌచము, ౮ బ్రహ్మచర్యము ౯ మితాహారము, ౧౦ దయ అని యమము ౧౦ విధములు.

౧ అహింస:—ఒకప్పుడైనను ప్రాణికోటిలో నెద్దానికైనను మనోవాక్కాయకర్మములచేతను అపకారము కలిగించకుండుట.

ఫలము:—దుష్టజంతువులు స్వభావసిద్ధమగు క్రౌర్యము నువదలిఅంతట యందునైకమత్యముగలిగిసంచరించుచుండును.

౨.సత్యము:—చక్షురాదీంద్రియములవలనచూచి-విని-గ్రహించినవిషయముల నున్నది యున్నట్లు సకలభూతములకు ప్రియముగునట్లులు పలుకుట.

ఫలము:—యాగాదికర్మములుచేసినవారు పొందుఫలముకంటె నెక్కువఫలము లభించును.

౩. అస్తేయము:—మనోవాక్కాయ కర్మములనెడి త్రికరణములశుద్ధిగాఁ బరుల ద్రవ్యము నాసింపకుండుట.

ఫలము:—లోకమందలి ఉత్తమవస్తుప్రాప్తి గలుగును.

౪. ఆర్జవము:—ధర్మాచరణమందలి విషయముల యొక్క ప్రాప్తాప్రాప్తములకు ఖేదమోదములొందక నెల్లపుడును సమరసబుద్ధి గలిగి నిశ్చలచిత్తముతో నుండుట.

ఫలము:—మనోవికాసము గలుగును.

౫. క్షమ:—దుష్టులవలన సంభవించెడి అవమానములకు సహించియుండుట.

ఫలము:—శరీరాభిమానము నశించును.

౬. ధైర్యము:—విఘ్నము లెన్ని తటస్థించినను తాను ప్రారంభించిన కార్యమును విడనాడక తుదముట్టించుట.

ఫలము:—ఇచ్ఛాఫలప్రాప్తి యగును.

౭. బ్రహ్మచర్యము:—పరస్త్రీగమనమును మనోవాక్కాయకర్మలయందైనను కోరక త్యజించి గృహస్థాశ్రమమందున్నచో స్వభార్యయందు శాస్త్రోక్తకాలములందు సంభోగించుట.

ఫలము:—శరీరేంద్రియమనస్సులందు సర్వకార్యకరణ సామర్థ్యము గలుగును.

౮. శౌచము:—మృజ్జలాదులచేత శరీరముయొక్క బాహ్యశౌచమును, ప్రాణాయామాదులచేత రాగద్వేషాదిరహితమయిన అంతశ్శౌచమును పొందుట.

ఫలము:—సత్త్వగుణసంపత్తి గలుగును.

౯. మితాహారము:—తాను భుజింపగలిగిన దానిలో స్నిగ్ధమైనట్టియు మధురమైనట్టియు ఆహారముచేత నర్థభాగమును, జలముచేత చతుర్థభాగమును నింపి, శేషించినచతుర్థభాగము వాయుసంచారమునకై వెలితిగా నుంచుట.

ఫలము:—ఏవిధమైన జాడ్యము కలుగక ఆరోగ్యముగ నుండును.

౧౦. దయ:—దీనులగు వారియెడల మనోవాక్కాయకర్మములచేత దయగలిగి శక్తివంచనలేక ఆదరించుట.

ఫలము:—సర్వజనప్రియత్వముగలుగును.

౨. నియమము.

౧ జప-౨ తప-3 దాన-౪ వేదాంతశాస్త్రశ్రవణ-౫ ఆస్తిక్యభావ-౬ వ్రత-౭ ఈశ్వరపూజన ౮ యదృచ్ఛాలాభసంతోష ౯ శ్రద్ధ ౧౦ లజ్జ-లను పదివిధములగు నియమములు గలవు.

౧. జపము:—గాయత్రి-ప్రణవము మొదలగు పవిత్ర, మంత్రములను గురుముఖముగా ఉపదేశమునొంది గురూ్త ప్రకారమున జపించుట.

ఫలము:—ఇష్టదేవతా ప్రసన్నమగును.

౨ తపము:—ధర్మశాస్త్రోక్తమగు కృచ్ఛ్ర చాంద్రాయణాది వ్రతములుచేసి శరీరమును శోషింపఁజేయుట.

ఫలము:—షడూర్మలు నాశనమగును.

౩. దానము:—స్వశ్రమాధర్మానుసారమున న్యాయమార్గమున సంపాదించి నిలువచేసిన ద్రవ్యమును యాచకులకు శ్రద్ధాభక్తిపూర్వకముగ సమర్పించుట.

ఫలము:—సర్వపాపక్షయమగును.

౪. వేదాంతశాస్త్రశ్రవణము:—ఉపనిషదాది గ్రంథోక్తముల సిద్ధాంతవాక్యములను గురుముఖముగ వినయపూర్వకముగ వినుట.

ఫలము:—బ్రహ్మము సత్యము జగత్తు మిథ్య అను పరోక్షజ్ఞానము గలుగును.

౫. ఆస్తిక్యభావము:—బ్రహ్మ సత్యత్వమందును, శాస్త్రోక్తమైన ధర్మాధర్మ విషయములందును, సంశయభావన-విపరీతభావన లేక నిండైన విశ్వాసము గలిగి యుండుట.

ఫలము:—ఐహికాముష్మిక సుఖములను పొంది తుదకు ముక్తి నొందును.

౬. వ్రతము:—వేదోక్తమైనట్టియు ధర్మశాస్త్రోక్తమైనట్టియు యజ్ఞాదులను, శ్రౌతాదులను విధిపూర్వకముగా నాచరించుట.

ఫలము:—ఇచ్ఛాఫలప్రాప్తి అగును.

౭. ఈశ్వరపూజనము:—భగవంతుని ఏకాగ్రచిత్తముతో పుష్పాదులచేతఁ బూజించి ధ్యానించుట.

ఫలము:—చతుర్విధఫల పురుషార్థసిద్ధి అగును.

౮. యదృచ్ఛాలాభ సంతోషము:—స్వాశ్రమధర్మోచితకర్మముల ననుష్ఠించుటచేత ప్రారబ్ధానుసారముగా లభించు అన్నవస్త్రాదులతోఁ దృప్తినొందియుండుట.

ఫలము:—సదానందఫలప్రాప్తి గలుగును.

౯. శ్రద్ధ:—వేదవిహితమైన యజ్ఞ, తపో, దాన, యోగాదికర్మములందు విసుగుదలలేక దృఢవిశ్వాసముతో నాచరించుట.

ఫలము:—కర్మసాఫల్యము నిచ్చును.

౧౦. లజ్జ:—వేదములందును, లోకమునందును, నిందితములైన పరస్త్రీగమనాది దుష్కార్యముల నాచరించినయెడల ఇహలోకమునందు అపవాదమును, పరలోకమునందు శిక్షయును సంభవించునని గుర్తెఱిఁగి వానిని త్యజించుట.

---

౨ అ. యోగాభ్యాసమతనిరూపణము.

ప్రథమ ద్వితీయాంగములగు యమ-నియమముల ననుష్ఠించుచు తృతీయ-చతుర్థములగు ఆసన-ప్రాణాయామముల నభ్యసించుటకై కాయశుద్ధిముఖ్యమగుటచేత నేతత్కార్యారంభమునకు దేశ-కాల-ఆహార నియమములును, నాడీ-వాయుశోధనలును కర్తవ్యములైనందున నవి యిచట వివరింపఁబడును.

యోగవిద్యయందు విశ్వాసముండని దూరదేశమందును-సంరక్షణపొందఁజాలని అరణ్యమందును-ప్రజాపీడగలపట్టణము

లందును-జనసమ్మర్దముగలగృహములమధ్యను యోగాభ్యాసముఁ చేయఁగూడదు. ధర్మపరిపాలనయు, అన్నజలసమృద్ధియుఁగలిగి, సర్వభూతదయాళురగు జనులుండు దేశమున-జనులసందడిలేని గ్రామముయొక్క వెలుపటిభాగమున-పుణ్యనదీతీరమున ఏకాంతస్థలమునందు ఒకబావిగానికో నేరుగాని నిర్మించి ఆవరణమేర్పరచి-ఆఆవరణమధ్యమున అంతయెత్తుగాని - అంతపల్లముగాని లేనట్టు వంటిన్ని - శిలామయముగాని-జలమయముగాని కాకుండినట్టు వంటిన్ని మెత్తనిసమప్రదేశమునందు ఒకసుందరమైనమఠమును గట్టించి అందు చీమ దోమ మొదలగు కీటకములు చొరకుండునట్లు వితరరంధ్రము లెంతమాత్రముంచక ఒక్కటే తగుపాటి చిన్నద్వారము నేర్పరచి గోమయము చేతపరిశుద్ధతకై అలికించవలెను. ఆమఠమందలి నాలుగుగోడలయొక్క లోపటివైపులను వైరాగ్య జనకములును యోగ ప్రతిపాద్యములును అగుచిత్రములను రచియింపించవలెను. అనంతరము ఆమఠమునందు ద్వారమునకెదురుగాకుండునట్టి యొకస్థలమునందు కుశాసనమువైచి అందుపైని వ్యాఘ్రాసనముగాని- కృష్ణాజినముగానిపరచి- వానిమీఁద - తెల్లకంబళిగాని - శుద్ధవస్త్రముగాని కప్పి అటుమీఁద కూర్చుండ నేర్పాటు చేయవలెను. మఱియు అభ్యాసానంతరము ౧౫ నిమిషములవరకు నచ్చటనే శవాసనముఁ బరుండి విశ్రాంతి చెందినపిమ్మట బహిరంగప్రదేశమునకు రావలయును. అటులు వచ్చునపుడు ఆమఠమునందలివాయువు పరిశుద్ధతకై అగరువత్తులు మొదలగుపరిమళద్రవ్యములయొక్క సుగంధవాసనను వ్యాపింపఁజేయవలయును. అభ్యాసము ముగిసినవెంటనే వెలుపలికి వచ్చినపక్షమున బాహ్యవాయువు శరీరమునందు ప్రవేశించి రోగములఁ బుట్టించును.

౨. అ. యోగారంభ కాలనియమము.

వసంతఋతువగు చైత్రవైశాఖమాసములందును, శరదృతువగు ఆశ్వయుజ-కార్తికమాసములందును యోగాభ్యాసము ప్రారంభించిన యెడల శరీరమునం దెట్టిరోగములు గలుగక నిర్విఘ్నముగ సాధనజరుగును.

౨. ఇ. యోగియొక్క ఆహారనియమము.

పరిశుద్ధమైనటువంటివిన్ని - మధురమైనటువంటివిన్ని విశేష ఉష్ణముగా నుండని పదార్థములను భుజించుచు రసాస్వాదన చేయుచు సగముకడుపు నిండువరకు భుజించి తదర్ధభాగము మంచితీర్థముద్రాగి శేషించిన చతుర్థభాగము వాయుసంచారార్థమై వెలితిగా నుంచవలెను.

పథ్యపదార్థములు:—వరిబియ్యపు అన్నము, గోధుమరొట్టె, జొన్నరొట్టె, పొట్టుతీసిన పెసరపప్పు, మినపప్పు, పచ్చి అరటికాయ, అరటిపూచ, అరటిదుంప, వంకాయ, కందమూలాదులు, మధురఫలములు, ఏలకులు, జాపత్రి, లవంగములు.

అపథ్యపదార్థములు:—చేదు, పులుసు, ఉప్పు, కారము గల పదార్థములు, పెరుగు, బలువైనశాకపదార్థములు, సారాయి, పనస, వెంగ, గుమ్మడి, ఉల్లి, ఇంగువ, వెన్న, గడ్డకట్టిన పాలు, చక్కెర, బెల్లము, అరటిపండ్లు, కొబ్బరి, మామిడిపండ్లు ఉష్ణపదార్థములు, యామములు గడచి పాసిపోయినపదార్థములు వర్జింపవలెను. మరియు గ్రామైకరాత్రసంచారము, ప్రాతస్స్నానము, ఉపవాసము, శరీరకష్టము, ఏకభుక్తము, నిరాహారము, పగటియందు నిద్ర, అతిసంభాషణము, స్త్రీసంగమము, అగ్నిసన్నిధానము, తైలాభ్యంగమున స్నానము వర్జింపవలెను. అనుదిన ముదయమున ౮ ఘంటలకు ప్రవాహజలమునందుగాని

ఉష్ణోదకమునందుగాని స్నానము, మధ్యాహ్నమునందు, రాత్రి యందు రెండువేళల భోజనము, భస్మధారణ, శుచియైనవస్త్ర ధారణము కర్తవ్యము.

౨. ౬. నాడీవివరము.

లింగస్థానమునకు పైనను నాభిస్థానమునకు దిగువను పక్షియొక్క గ్రుడ్డు ఆకారముగల కందస్థానమను పేరిట విలసిల్లు ప్రదేశమునందు ౭౨ వేల నాడులు పుట్టి శరీరమందు నలుముఖముల వ్యాపించియున్నవి. వానిలో ౧ ఇడ, ౨ పింగళ, 3 సుషుమ్న, ౪ గాంధారి, ౫ హస్తిజిహ్వ, ౬ పూష, ౭ యశస్విని, ౮ అలంపూష, ౯ కుహూ, ౧౦ శంఖిని అను పదినాడులుముఖ్యములు. అందు ఇడానాడిముక్కుయొక్క యెడమరంధ్రమందును, పింగళనాడిముక్కుయొక్క కుడిరంధ్రమందును, సుషుమ్ననాడి యీరెండింటికి మధ్యప్రదేశముననుు, గాంధారినాడి యెడమకంటియందును, హస్తిజిహ్వ కుడికంటియందును, పూషానాడి కుడిచెవియందును, యశస్వినినాడి యెడమచెవియందును, కుహూనాడి లింగస్థానమందును, శంఖినినాడి మూలస్థానమందును వ్యాపించియుండును. మఱియు ఇడానాడికి చంద్రనాడియనియు, పింగళనాడికి సూర్యనాడియనియు, సుషుమ్ననాడికి అగ్నినాడియనియు పేళ్లుగలిగి ఇడాపింగళలు నాసికారంధ్రములవరకు వ్యాపించుచుండఁగా సుషుమ్ననాడిమాత్రము బ్రహ్మరంధ్రపర్యంతము వ్యాపించుచు ప్రాణవాయువునకు ముఖ్యమార్గములై యుండును.

౨. ౭. షట్క్రియానిరూపణము.

ఈశరీరము జన్మముమొదలు స్వభావసిద్ధముగ కఫ,వాత, పిత్తములతోఁ గూడుకొని ఆయావాయువులు ఆయానాడు

యందు సక్రమముగా వ్యాపించకుండుటచేత సమస్తరోగము లకు నాస్పదంబై ప్రాణాయామాభ్యాసమునకు కష్టముతటస్థిం చుంగావున నట్టి వాతపిత్తశ్లేష్మాది దోషములం బోఁగొట్టినాడుల పరిశుద్ధిచేయుటకై షట్క్రియలం జేయవలయు నని అనేకగ్రంథ ములందుఁ జెప్పఁబడియుండుటవలన వానివివర మిచటఁ దెలుపఁ బడును.

షట్క్రియలు:—౧ ధౌతి, ౨ బస్తి ౩ నేతి, ౪నౌలి, ౫ త్రాటకము, ౬ కపాలభాతి అని ౬ విధములు.

౧. ధౌతి:—అంతర్ధౌతి, దంతధౌతి, హృద్ధౌతి, మూల శోధన అని నాలుగువిధములు.

అందు అంతర్ధౌతి - వాతసారము, వారిసారము, వహ్ని సారము- బహిష్కృతము అని నాలుగు విధములు.

వాతసారధౌతి:—కాకిచుంచువలె నోరుతెరచి వెలుపలి వాయువును నెమ్మదినెమ్మదిగా లోపలికి పీల్చి పిమ్మట నోరు మూసి ఆపీల్చినవాయువును కడుపు లోనికి మ్రింగి దానిచేత కడు పులోపల కదిలినట్లుగా నిటుఅటు వ్యాపింపఁజేసి అనంతరము గుదద్వారమున విడచివేయవలెను.

ఫలము:—ఇటులు మాటిమాటికి నభ్యసించుచుండుట వలన, రక్తశుద్ధియును-సర్వరోగక్షయమును- జఠరాగ్నిప్రదీప్తి యును కలుగును.

వారిసారధౌతి:—కంఠము పర్యంతము నోటినిండాచన్నీ ళ్ళుగాని వేడినీళ్లుగాని త్రాగి వానిని నెమ్మదిగా మ్రింగి కడు పులో ఇటూఅటూ గలపరించి గుదద్వారమున విడచివేయవ లెను.

ఫలము:—నాడులయందలి మలినమును పోఁగొట్టి శరీర కాంతినిచ్చి రోగముల పుట్టకుండఁ జేయును.

అగ్నిసారధౌతి:—నాభిభాగమును పొట్టను వెన్నెముకకు అంటునటుల నొత్తుచు మరల నుబ్బించుచుండవలెను.

ఫలము:—ఇటులు దినమునకు నూరుపర్యాయములు చేయుచుండినచో సమస్తమైన ఉదరరోగములను నివారించి జఠరాగ్నిని వృద్ధిపరచి యోగాభ్యాసమునకు సహాయకారియగును.

బహిష్కృతధౌతి:—కాకచుంచువువలె నోరు తెరచి వెలుపలివాయువును పీల్చి ఒకటిన్నర గంటలవరకు కడుపులోను కుంభించి అనంతరము గుదద్వారమున విడచివేయవలెను. ఇటుల ఒకటిన్నర గంటవరకు వాయుధారణము చేయు శక్తి కలిగినతరువాత, నాభిలోతునీళ్లలో నిలుచుండి, శక్తినాడి అనుపొత్తికడుపులోనుండి మూలాధారమువరకు వ్యాపించియున్న పెద్దతిత్తిని గుదద్వారముగుండా నెమ్మదిగా జాగ్రత్తతో వెలుపలికిదీసి నీటితో శుభ్రముగా కడిగినపిమ్మట మరల గుదద్వారముగుండా ఆతిత్తి నెమ్మదిగా లోపలప్రవేశ పెట్టవలెను.

ఫలము:—ఈక్రియవలన దేహమందలి మలమంతయు నశించి శరీరకాంతినిచ్చి రోగములు పుట్టకుండఁ జేయును.

దంతధౌతిలో-దంతమూలధౌతి-జిహ్వామూలధౌతి-కర్ణధౌతి-కపాలరంధ్రధౌతి అని నాలుగు భేదములు గలవు.

౧. దంతమూలధౌతి:—చంద్రరసము చేగాని-శుచియైన మృత్తికచేతగాని అనుదిన ముదయమున లెస్సగా దంతములఁ దోముట.

ఫలము:—నోటికంపు పోఁగొట్టి దంతములకు పటుత్వ మిచ్చును.

౨. జిహ్వాధౌతి:—తర్జని - మధ్యమ - అనామిక అను మూఁడు వేళ్లతోను నాలుకపైన బాగారుద్దగా వెడలెడు శ్లేష్మమును ఉమ్మివేసి అనంతరము వెన్న చేత నాలుకనురుద్ది నాలుకయొక్క చివరను చిన్న యినుపపటకారునంటి సనిముట్టుతోఁ బట్టుకొని నెమ్మదిగా నాలుక వెలుపలకువచ్చునటులు లాగుచుండవలెను.

ఫలము:—ఇటులు అనుదినమున సూర్యోదయ సూర్యాస్తమయములందుఁ జేసినచో ఖేచరిముద్రకు సహాకారియై ముదిమిలేక శరీరపటుత్వము గలిగి జిహ్వాదోషముల నన్నిటిని పోఁగొట్టును.

3. కర్ణధౌతి:—రెండు చెవిరంధ్రములలోను తర్జని - అనామిక వేళ్లను జొనిపిత్రిప్పుచు శుద్ధిచేయుట.

ఫలము:—కర్ణరోగములను మాన్పి బాధిర్యమును కలుగనియ్యక లోపలఁ బుట్టెడి నాదములను చక్కఁగా వినుటకు శక్తి కలిగియుండును.

౪. కపాలరంధ్రధౌతి:—కుడిచేతి బొటనవ్రేలితో అంగిలియందలి కొండనాలుకను రుద్దుట.

ఫలము:—ఇటులు ప్రతిదినముసమయమున నిద్రలేచిన తోడనున్ను-భోజనానంతరమున్ను-సాయంత్రమున్ను - రుద్దుచుండినయెడల కఫదోషముల నివారించి నాడుల శుద్ధిపరచి దివ్యదృష్టినిచ్చును.

హృద్ధౌతియందు:—దండధౌతి-వమనధౌతి - వస్త్రధౌతి అని మూఁడు భేదములు గలవు.

౧. దండధౌతి:—అరటికాడనుగాని- పసపుకాడనుగాని- పేపబెత్తమునుగాని నోటిలోనుంచి నెమ్మదిగా మ్రింగి హృదయమువరకు చేరినవెంటనే తిరిగి వెలుపలకుఁ దీయుట.

ఫలము:—వాత - పిత్తములను వెలుపలకు వెళ్లఁద్రోసి హృదయరోగములను నివారించి ఆరోగ్యమిచ్చును.

౨ వమనధౌతి:—అనుదినము భోజనానంతరము పుక్కిటి నిండానీళ్లుత్రాగి ఆకాశము వంకచూచుచు కొంచెముసేపుఁ పిమ్మట ఆనీళ్లను గలపరించి ఉమ్మి వేయవలెను.

ఫలము:—పిత్తశ్లేష్మములు నశించి ఆరోగ్యమిచ్చును.

౪. వస్త్రధౌతి:—నాలుగంగుళముల వెడల్పును పదిహేను మూరలపొడవును గల సన్నని మృదువైన తెల్లవస్త్రమును చల్లనీళ్ళలోతడిపి రోజూసూర్యోదయాత్పూర్వము దినమున కొకమూరవంతున హెచ్చించుచు క్రమముగ మ్రింగి మరల నెమ్మదిగా వెళ్లఁ గ్రక్కుచుండవలెను.

ఫలము:—ఇటుల ౧౫ మూరల వస్త్రమును మ్రింగఁగలిగిన తర్వాత అనుదినము అభ్యసించిన యెడల, గుల్మ - జ్వర-ప్లీహా-కుష్ఠ-కఫ-పిత్తాదిరోగములు నశించి-శరీరమునకు ఆరోగ్యమును-బలమును కలిగించును.

మూలశోధనధౌతి:—పసపుకాడచేతగాని- మధ్యవ్రేలి చేతగాని గుదద్వారము లోపల నీటితో కడుగుచుండవలెను.

ఫలము:—మలబద్ధము- అజీర్ణము-ఆమదోషము-నివారణమై శరీరమునకుకాంతినిబలమునిచ్చి జఠరాగ్ని ప్రదీప్తించును.

బస్తిక్రియయందు - జలబస్తి-స్థలబస్తి అని రెండువిధములు గలవు.

౧. జలబస్తి:—బొడ్డులోతుగల నీటిలోదిగి ఉత్కటాసనమునఁ గూర్చుండి గుదద్వారమున నీటిని లోపలికి పీల్చి మరల వెలుపలకు విడుచుచుండుట.

ఫలము:—ప్రమేహము-గుదావర్తము మొదలగు జాడ్యములను పుట్టించు క్రూరవాయువును నశింపఁజేసి మన్మథశరీర తుల్యమైన దేహకాంతినిచ్చును.

స్థలబస్తి:—పశ్చిమతానాసనమునఁగూర్చుండి అశ్వినీముద్రతో వాయువును ఆకుంచన ప్రసారముల చేయుచు కడుపును నలుముఖములఁ ద్రిప్పుచుండవలయును.

ఫలము:—మలబద్ధము-అజీర్ణదోషము నివారణమై జఠరాగ్నిని వృద్ధిపొందించును.

౪. నేతిక్రియ:—జానెడుపొడవుగల సన్ననినూలి త్రాటిని ముక్కురంధ్రముల ద్వారా లోపలికి నెక్కించి నోటిలోనికి వచ్చినప్పుట ఆరెండుకొనలను రెండుచేతులఁ బట్టుకొని నెమ్మదిగా ఇటూ అటూ లాగి ముఖమునుండి వెలుపలకుఁ దీయవలయును.

ఫలము:—శ్లేష్మరోగములు నశించి దివ్యదృష్టిని కలుగించి ఖేచరీసిద్ధి ప్రాప్తించును.

నౌలిక్రియ:—పొత్తికడుపు నరములను కడుపులోపల అటూ ఇటూ కుడి యెడమ పార్శ్వములకు గిరగిర ద్రిప్పుట.

ఫలము:—సర్వరోగములను నివారించి జఠరాగ్నిని వృద్ధిపొందించును.

౫. త్రాటకక్రియ:—కనురెప్పలు మూయకుండ కంటినుండి నీరుకారువరకు ఏవస్తువునైనను ఏకలక్ష్యముతో చూచుచుండుట.

ఫలము:—నేత్రరోగములన్నిటిని నివారించి దివ్యదృష్టిని గలిగించి శాంభవిముద్రసిద్ధిప్రాప్తించును. చత్వార మెన్నటికిని గలుగకుండును.

౬. కపాలభాతిక్రియయందు:—వ్యుత్క్రమము - వామ క్రమము-సీత్క్రమము అని మూఁడువిధములు.

౧. వ్యుత్క్రమకపాలభాతి:—నాసికారంధ్రములనుండి త్రాగిననీటిని నోటిగుండా వెడలఁగ్రక్కుట.

ఫలము:—శ్లేష్మరోగ నివారణ అగును.

౨. వామక్రమకపాలభాతి:—ఎడమముక్కురంధ్రమునుండి వెలుపలివాయువును లోపలికిపీల్చి-కుడిముక్కురంధ్రముద్వారా వెలుపలికి విడుచుటయును-తిరిగి కుడి ముక్కురంధ్రముద్వారా పీల్చినవాయువును ఎడమ ముక్కుద్వారా వెలుపలికి విడుచుటయును అభ్యసించుచుండవలయును.

ఫలము:—శ్లేష్మాదిరోగము నివారణమగును.

3. సీత్క్రమకపాలభాతి:—నోటితో త్రాగిననీళ్లను ముక్కురంధ్రముల ద్వారా వెలుపలకు వెడలగ్రక్కుచుండవలెను

ఫలము:—నాసికారోగముల నివారించి దేహకాంతివచ్చును-ముదిమినిపోఁగొట్టును-శ్లేష్మరోగహారమగును.

౨. ఊ. ద శ వా యు ని రూ ప ణ ము.

వాయువులు:—ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమాన, నాగ, కూర్మ, కృకర, దేవదత్త, ధనుంజయ అని పదివిధములు అందు.

౧. ప్రాణవాయువు హృదయస్థానమందుండి శ్వాసలను లోపలికి పీల్చుచు వెలుపలికి వెడలించుచుండును.

౨. అపానవాయువు మూలాధారమున గుదస్థానమున నుండి మలమూత్రముల వెడలించుచుండును.

3. వ్యానవాయువు శరీరమందంతటనువ్యాపించి శుక్లశోణితములను పంచిపెట్టుచుండును.

౪. ఉదానవాయువు కంఠస్థానమందుండి శరీరపుష్టి నిచ్చుచుండును.

౫. సమానవాయువు నాభిస్థానమందుండి భుజించిన అన్నమును జఠరాగ్నిచే పచనముచేయుచుండును.

ఈ అయిదును ప్రాణాదిపంచవాయువులనఁబడును. ఇవి స్థూలశరీరసంబంధములై యున్నవి.

అభిప్రాయభేదమున ప్రాణవాయువు ముఖ - నాసిక - హృదయ - నాభి - పాదాంగుష్ఠస్థానములయందును - అపానవాయువు - గుహ్య - లింగ - ఊరు - ఉదర - కటి - స్థానములందును వ్యానవాయువు - కర్ణ - కంఠ - నేత్ర - కపాల - ముఖ - మణిబంధస్థానములయందును - ఉదానవాయువు - పాదములు, సర్వసంధులయందును సమానవాయువు జఠరాగ్నిబలీయముచేత సర్వాంగమందును వ్యాపించియుండుననని తెలియుచున్నది.

౬. నాగవాయువు - ఉద్గారక్రియనును.

౭. కూర్మవాయువు - రెప్పలుమూయుట తెరచుటయును

౮. కృకరవాయువు - చీదుటయును.

౯. దేవదత్తవాయువు - ఒడలువిరుచుట ఆవలించుటయును జేయును.

౧౦. ధనంజయవాయువు సర్వశరీరమందు వ్యాపించి మృతినొందిన తరువాతకూడ ౪ గడియలవరకు శరీరమునందుండును.

ఈనాగాదిపంచ ఉపవాయువులు సూక్ష్మశరీరసంబంధములైనవి.

౨. ఋ. వింశతి ముద్రానిరూపణము.

షట్క్రియలవలన నాడీశుద్ధి అయిన తరువాత గతప్రకరణమం దుదాహరించిన దశవాయువులు ఆయానాడులయందు నిరాటంకముగా ప్రసరించి ఆయాపనులుచేయుచు నేవిధమయిన రోగముల పుట్టనియ్యకుండుటకును, సుషుమ్నానాడి బ్రహ్మరంధ్రమున ప్రవేశించుటకును, దృష్టి స్వభావసిద్ధమగు చంచలమును మాని ఏకలక్ష్యముతో నుండుటకును, ముద్రల నభ్యసించుట కర్తవ్యమగుటచేత నిందు ముద్రావివరణము దెలుపఁబడును.

ముద్రలు:—మహాముద్ర-నభోముద్ర-ఉడ్డియాణబంధ ముద్ర-జాలంధరబంధముద్ర - మూలబంధముద్ర-మహాబంధముద్ర-మహావేధముద్ర-ఖేచరిముద్ర- విపరీతకరణిముద్ర-యోనిముద్ర-వజ్రోళిముద్ర-శక్తిచాలనముద్ర-తటాకముద్ర-మండూకముద్ర, శాంభవిముద్ర-అశ్వినిముద్ర - పాశినీముద్ర - కాకిముద్ర-మాతంగముద్ర - భుజంగముద్రఅని యిరువదివిధములైన ముద్రలుగలవు.

౧. మహాముద్ర:—ఎడమకాలిచేత గుదద్వారమును ఒత్తి కుడికాలిని సాచి మడమ నేలకు తగులునట్లుగాను వ్రేళ్లు పైకి ఉండునట్లుగాను ఉంచి ఆకుడికాలి బొటనవ్రేలును కుడిచేతితో పట్టుకొని గడ్డమును వక్షస్థలమునకంటునటులు నొత్తి భ్రూమధ్యమున దృష్టినిలిపి ఏకలక్ష్యముతో నుండవలెను. ఇటులనే కుడికాలిమడమచేత గుదద్వారము నొత్తి యెడమకాలిని సాచి యెడమచేతితో పట్టునది. ఇటు లభ్యసించుటవలన క్షయ-శ్వాసకాసలు-గుదావర్త-ప్లీహ-అజీర్ణ- జ్వరాదిరోగములన్నియు నివారించును.

తర్వాత భ్రూమధ్యమందు లక్ష్య ముంచుట.

ఫలము:—చిత్తైకాగ్రత గలిగి ధ్యానసిద్ధి గలుగును.

౧౬. అశ్వినీముద్ర:—గుదద్వారమును మాటిమాటికి ఆకుంచన ప్రసారములు (మూయుట-తెఱచుట) చేయుచుండ వలెను.

ఫలము:—గుదరోగములు నివారించి శరీరమునకు బల మును చుఱుకుఁదనమును ఇచ్చి కుండలినిని ప్రబోధించి అకాల మరణము కలుగకుండఁ జేయును.

౧౭. పాశినీముద్ర:—రెండుకాళ్లనుఎత్తి మెడలమీఁద పెట్టి లంకెవేసి కూర్చుండుట.

ఫలము:—కుండలినీప్రబోధమై శరీరమునకు పుష్టిని బల ము నిచ్చుట గలుగును.

౧౮. కాకిముద్ర:—పెదవులను కాకి చంచువులవలె పట్టి వాయువును నెమ్మదినెమ్మదిగా లోపలికి నోటితో పీల్చుట.

ఫలము:—సకలరోగముల నివారించి కాకివలె చిరం జీవినిగాఁ జేయును.

౧౯. మాతంగినీముద్ర:—కంఠములోఁతునీళ్లలోనిలచి ముక్కురంధ్రములనుండి నీటిని పీల్చి నోటిగుండ వెళ్లఁగ్రక్కు చు, నోటితో త్రాగి ముక్కురంధ్రములనుండి వెడలించుచుం డుట. ఇట్లనుదినము పలుసారులు మాటిమాటికి ఏకాంతస్థల మున నభ్యసించినయెడల నేనుఁగువలె బలశాలియై ఏవిధమైన రోగము లేక మృత్యువును జయించును.

౨౦. భుజంగినీముద్ర:—కంఠమును ముందునకుఁజాచి నోటితో వాయువును లోపలికి పీల్చుచుండుట.

ఫలము:—అజీర్ణము-అగ్నిమాంద్యము మొదలగుఉదర రోగములను నివారణము చేసి సుఖము నిచ్చును.

ఈ యిరువదివిధములగు ముద్రల నభ్యసించుటవలన శ్వాసకాసలు, ప్లీహ-కుష్టు-౨౦ విధములయిన శ్లేష్మజాడ్యములు మొదలగు రోగములన్నియు నివారణ మగుటయే కాక ప్రాణవాయువు సుషుమ్నానాడియందు ప్రవేశించుచు, దృష్టి యేకవిధమయిన లక్ష్యము గలిగి యుండును. ఇందువలన నీ వింశతిముద్రలు ప్రాణాయామమునకు పూర్వాంగములై సాధన భూతము లగుచున్నవి.

౩. ఆసనములు.

ఈప్రపంచమునం దెన్ని విధముల జీవరాసులు గలవో అన్నివిధములగు నెనుబదినాలుగు లక్షల ఆసనములు కలవనియు నందు నెనుబదినాలుగు ఆసనములుమాత్రము ప్రకృతమున వాడుకలో నున్నటులు గాన్పించుచున్నది గాన వానివిధాన మును ఫలనిరూపణమును ఇందు వివరింపఁబడును.

హెచ్చరిక:—యోగాంతరాయములగు నిద్రాలస్యాదులను నశింపఁజేయుటకును శరీరమును స్వాధీనముచేసి జితేంద్రియత్వము నొంది యేవిధమైన రోగములను బుట్టనియ్యకుండ ఆరోగ్యస్థితి నిచ్చుటకును, ప్రాణవాయువును సుషుమ్నానాడి యందు ప్రవేశింపఁజేయుటకును, ఉపయోగకరమగు నీయాసనములసిద్ధి త్వరలో ప్రాప్తించుటకై ఆసనాభ్యాసారంభమున "మణిభ్రాజత్ ఫణాసహస్ర విధృతవిశ్వంభరామండలాయానంతాయ నాగరాజాయ నమః" అని ఆదిశేషునకు నమస్కరించి పూజించి ధ్యానింపవలయును.

ఇఁక నుదాహరింపఁబోవు ఆసనవిధులయందు శిరస్సు నెట్లుంచ వలసినదియుఁ జెప్పియుండనిపక్షమున సంభవమయి నచో జాలంధరబంధము నాచరింపవలెను. దృష్టియొక్క నియమమును చెప్పియుండనియెడల సాధ్యమైనచో భ్రూమధ్యమున దృష్టి నిలుపవలెను. చేతు లుంచవలసిన నిర్ణయ ముదాహరింపనియెడల సిద్ధాసనమందువలెనే చేతుల నుంచవలెను. చేతుల చేత శరీరమందలి యే అవయవములనైనను పట్టుకొమ్మని చెప్పియుండనియెడల బొటనవ్రేలితోను-తర్జనివ్రేలితోను పట్టుకోవలెను. మఱియు కాళ్లు చేతులు సవ్యాపసవ్యముగ మార్చి ఆసనము వేయునచ్చును.

౧. సిద్ధాసనము:—ఎడమకాలిమడిమను సీవని (వృషణములకును-గుదద్వారమునకును మధ్యప్రదేశము) యందుంచి కుడికాలిమడిమను లింగముపై నుంచి-గడ్డమును హృదయమునకు నాలుగంగుళములపైన నంటునటులు శిరమును వంచి జాలంధరబంధముతోఁ గూర్చుండి భ్రూమధ్యస్థానమందు దృష్టి నిలిపి అర్ధోన్మీలితలోచనుండై నాభియొద్ద నెడమచేతిని వెలకిగ వేసి ఆ అఱచేతియందు కుడిచేతిని అఱచేయి పయికి ఉండునటు లుంచి శిరస్సుతప్ప తక్కిన శరీరమంతయు వంకర లేక తిన్నగా సరిగా నుండునటులు స్థిరచిత్తముతోఁ గూర్చుండవలెను. ఇదియే సిద్ధాసనము. దీనితో సంబంధించిన (1) వజ్రాసనము (2) గుప్తాసనము (3) ముక్తాసనము అని మూఁడు అవాంతరభేదములు కలవు. అవి యెట్లనిన:—

వజ్రాసనము:—కుడికాలిమడిమను సీవనియం దుంచి యెడమకాలి మడిమను లింగమం దుంచి శేషించినవిధి సిద్ధాసనమువలె నుంచుట.

గుప్తాసనమనఁగా:—ఎడమకాలిమడిమలింగముమీఁదనుంచి దానిపైని కుడిమడిమనుంచి సిద్ధాసనమువలెఁ గూర్చుండుట.

ముక్తాసన మనఁగా:—ఎడమకాలిమడిమ సీవనియందుంచి దానిపైన కుడిమడిమ నుంచి సిద్ధాసనమందువలెఁ గూర్చుండుట.

ఫలము:—శ్వాసోచ్ఛ్వాసములు తిన్నగా జరుగుచు క్రమముగా మందగించును. ఆయాసము లేక విశేషకాలము కూర్చుండవచ్చును. ప్రయత్నము లేకయే వృత్తి స్థిరత నొందును. రక్తము శరీరమందంతటను చక్కఁగ ప్రవహించి ఆరోగ్యము నిచ్చును. ఇందు మూల-జాలంధర-ఉడ్డియాణములనెడు మూఁడుబంధములు అనాయాసముగ సిద్ధించును.

౨. పద్మాసనము:—కుడిపాదమును ఎడమతొడమీఁదను, ఎడమపాదమును కుడితొడమీఁదను ఉంచి - చేతులను వీఁపువైపునుండి త్రిప్పి కుడిచేతి అంగుష్ఠతర్జనులతో కుడికాలి బొటనవ్రేలును-ఎడమచేతియంగుష్ఠతర్జనులతో నెడమకాలి బొటనవ్రేలును గట్టిగా పట్టుకొని - గడ్డమును రొమ్మున కంటించి-భ్రూమధ్యమందు దృష్టి యుంచి-శరీరము వంకరలేక తిన్నగా నుంచుట బద్ధపద్మాసన మనఁబడును. మఱియు సవ్యాపసవ్య మనఁగా ముందుగా ఎడమపాదమును కుడితొడమీఁద నుంచి పిమ్మట కుడిపాదమును ఎడమతొడమీఁద నుంచి శేషించిన దంతయు పైరీతిగనే ఉంచుట. ఇదియు కర్తవ్యము. ఇదిగాక కేవలము కుడిపాదమును ఎడమతొడమీఁదను-ఎడమపాదమును కుడితొడమీఁదను ఉంచి సిద్ధాసనమందువలె చేతులనుంచి జాలంధరబంధముచేత గడ్డమును రొమ్మున కంటించి భ్రూమధ్యమునందు చూచుచుండుట లఘుపద్మాసన మనఁబడును.

ఫలము:—శిరస్సుకాక శేషించినశరీరము అవక్రగతిగా నుండుటచేత శ్వాస చక్కఁగా వెడలుచు రక్తము ఆయానాడులయందు ప్రవహించును. క్రమముగా శ్వాస మందగించి వృత్తి యేకాగ్రత నొందును. అన్నివిధములయిన రోగములను నశింపఁజేసి శరీరమున కారోగ్య మిచ్చును. నిద్రాలస్యములఁ బాఱఁదోలి చుఱుకుఁదన మిచ్చును.

3. దృఢాసనము:—ఎడమచేతిని ముడిచి మోచేయి నేలకు తగులునట్లుగాను అఱచేతి ఆధారముమీఁద శిరసు ఆనునట్లుగాను చేసి యెడమప్రక్కను ఒత్తిగిలి పరుండి వృషణములకు ఒత్తిడి తగులకుండ నుండునటులు రెండుకాళ్లు చాఁచి చంచలత లేక పరుండుట.

✓ ఫలము:—స్వప్నములు నశించును-వీర్యపాతము శమించును-పవనగతి చక్కఁగా నుండి రోగముల పుట్టనియ్యదు. జఠరాగ్ని వృద్ధినొందును-మఱియు నీ ఆసనమున కొద్దికాలము నిద్రించినను విశేషకాలము నిద్రించినంత సుఖము నిచ్చును కాన యోగాభ్యాసి యీ ఆసనమున నిద్రించుట యుక్తము-ఇట్లే కుడిప్రక్కను ఒత్తిగిలి పరుండవలెను-సవ్యాపసవ్యము.

౪. వీరాసనము:—ఎడమకాలిమడిమను గుదస్థానమున ఉత్తరదక్షిణముగా నుండునటులు అడ్డముగా ముడిచి కూర్చుండి కుడికాలిని నిలువుగా ముడిచి యామడిమ కుడికాలిబొటమన వ్రేలికి తగులునట్లుగా నుంచి కూర్చుండుట.

౪. ప్రకారాంతరము:—ఎడమపాదమును కుడితొడ క్రిందనునిచి కుడిపాదమును ఎడమతొడమీఁదనునిచి కూర్చుండుట.

ఫలము:—రెప్పపాటు క్రమముగ తగ్గిపోవును-అపాన వాయువు ఊర్ధ్వగతి గలదియై శరీరమునకు బలము నిచ్చును.

౫. పవనముక్తాసనము:—కుడిమడిమ కుడిపిఱుఁదునకును ఎడమమడిమ యెడమపిఱుఁదునకును తగులునటులు స్వపణలము కిరుప్రక్కల నుంచి రెండు మోఁకాళ్లను దగ్గఱకు చేర్చి రెండుచంకలక్రిందికి వచ్చునట్లుగా చేసి రెండుచేతులచేత మోఁకాళ్లపై నుండి బంధము వేసి కూర్చుండుట.

ఫలము:—మలాశయమందలి అపానవాయువు నశించును.

౬. వామపాదపవనముక్తాసనము:—ఎడమకాలిమడిమ నర్ధముగా ముడిచి లింగస్థానమున నుంచి కుడికాలిని నిలువుగా ముడిచి యామడిమ యెడమకాలిబొటనవ్రేలి కంటునటులుంచి కూర్చుండి కుడిమోఁకాలు కుడిచంకక్రిందికి చేర్చి రెండుచేతుల బంధించి కూర్చుండుట.

ఫలము:—మలాశయశుద్ధి అగును.

౭. ధీరాసనము:—రెండుమడిమలు గుదద్వారమునకిరుప్రక్కల నుంచి, రెండుమోఁకాళ్లను అగ్రభాగమున నేలకు తగులునటులు కూర్చుండి కుడియఱచేతిని ఎడమచంకను ఎడమ అఱచేతిని కుడిచంకను ఉంచవలెను.

ఫలము:—నిద్రాలస్యనాశన మగును.

౮. దక్షిణపాదపవన ముక్తాసనము:—వామపాదపవనముక్తాసనమునకు సవ్యాపసవ్యభేదము గాన కుడికి ఎడమ-ఎడమకు కుడి అని గ్రహించవలయును.

ఫలము:—సమమగును.

౯. శ్వాసగమనాసనము:—కుడికాలి మునివ్రేళ్లమీఁద కూర్చుండి శరీరభార మంతయు ఆ మునివ్రేళ్లయం దుంచి కుడిమోఁకాలిని కుడిచంకక్రిందికి చేర్చి ఆ మోఁకాలిని రెండుచేతుల కదియ కౌఁగిలించి యెడమకాలిని అర్ధముగా మడిచి

యెడమపాదము కుడిమీఁగాలిమీఁద నుంచి కూర్చుండుట-ఇది దక్షిణశ్వాసగమనాసనము-ఇట్లే సవ్యాపసవ్యముగఁ జేసిన వామశ్వాసగమనాసన మగును.

ఫలము:—వామాసనమందు వామశ్వాసయును దక్షిణాసనమున దక్షిణశ్వాసయును చలించుచుండును. శ్వాసగతులను మార్చుట కీయాసన ముపయోగించును.

౧౦. పశ్చిమతానాసనము:—కూర్చుండి రెండుకాళ్లను చాఁచి కుడిచేతితో కుడికాలిబొటనవ్రేలిని, ఎడమచేతితో ఎడమకాలి బొటనవ్రేలిని పట్టుకొని, లలాటము మోఁకాలికి తగులునట్లుగా నుంచి మోఁకాళ్లు భూమిమీఁదనుండి పైకెత్తకుండ భూమికి అంటించి ఉండి భ్రూమధ్యస్థానమును చూచుచు జాలంధరబంధమున కూర్చుండుట.

ఫలము:—ప్రాణవాయువు సుషుమ్నానాడియందు ప్రవేశించును. జఠరాగ్ని ప్రదీప్త మగును-కడుపు పలుచ నగును. ఆరోగ్య మిచ్చును-ఈ ఆసనాభ్యాసముచేతఁ దప్ప సుషుమ్నయందు ప్రాణవాయువు సులభముగాఁ బ్రవేశింపఁజాలదు గనుక దీని నవశ్యము నభ్యసింపవలెను.

౧౧. వాతాయనాసనము:—కుడికాలిమీఁద నిలువఁబడి యెడమకాలిపాదము కుడిగజ్జయొద్దను, ఎడమమోఁకాలు కుడిసీలమండయొద్దను నుంచి రెండుచేతులు హృదయమున చేర్చి భ్రూమధ్యమున లక్ష్యముంచి ధ్యానించుచుండవలయును.

ఫలము:—నిద్రాలస్యాదులు నశించి చిత్తము ఏకాగ్రత నొందును.

౧౨. మయూరాసనము:—రెండు అఱచేతులు భూమిమీఁద ఆనించి, రెండుమోచేతులు నాభి కిరుప్రక్కల నుంచి

వానిభారముమీఁద శరీరము నంతయు లేవనెత్తి కఱ్ఱవలె వంకర లేక సరిగా భూమి కంటకుండ నుంచుట.

ఫలము:—గుల్మ-జలోదర-ప్లీహ-వాతపిత్త-కఫాదిరోగములు నశించును. నిద్రాలస్యములు త్వరలో నశించును-జఠరాగ్ని వృద్ధిని బొంది విషమిళితమయిన అన్నమును భుజించినను జీర్ణమై జబ్బు చేయకుండును.

౧౩. మత్స్యేంద్రాసనము:—కుడిపాదమును ఎడమ తొడమీఁద నుంచి యెడమ చేతిని వీఁపువైపునుండి త్రిప్పి తీసికొనివచ్చి కుడికాలిమడిమను పట్టుకొని-పిమ్మట నెడమకాలి మడిమ కుడిమోఁకాలికి తగులునటు లుంచి కుడిచేతిని ఎడమ మోఁకాలి వెలుపలనుండి త్రిప్పి తీసికొనివచ్చి యెడమపాదాంగుష్ఠమును పట్టుకొనునది. ఇటులే సవ్యాపసవ్యముగ మార్చిన ప్రకారాంతర మగును.

ఫలము:—ఎట్టి ప్రచండరోగ మయినను నశించును-జఠరాగ్ని వృద్ధినొందును; కుండలిని ప్రబోధ మగును - నిద్ర యథోచితముగ నుండును. తాలుమూలమునుండి స్రవించు అమృతధార స్థిరమై యుండును. దీనిని పూర్వము మత్స్యేంద్రనాథుఁ డభ్యసించి యోగసిద్ధి నొందెను గనుక దీనికి మత్స్యేంద్రాసన మని పేరు గలిగెను.

౧౪. కుక్కుటాసనము:—పద్మాసనమున కూర్చుండి పిక్కల తొడలసందునుండి రెండుచేతులను దూర్చి భూమి మీఁద మోపి ఆ రెండు అఱచేతులబలము నంతయు మోపి శరీరమును పైకి లేవనెత్తుట.

ఫలము:—నిద్రాలస్యములు నశించును-జఠరాగ్ని వృద్ధి

నొందును. అన్నము అతిత్వరగా జీర్ణమగును. నాడులయందు మలశుద్ధి అగును.

౧౫. గోరక్షాసనము:—ఎడమమడిమను సీవనికి వామ భాగమునను, కుడిమడిమను దక్షిణభాగమునను ఉంచి ఆమడిమలు ముందునకు వచ్చునట్లుగాను వ్రేళ్లు వెనుక కుండునట్లుగాను త్రిప్పి రెండు అఱచేతులను వీఁపువైపున నుండి త్రిప్పి తీసికొనివచ్చి రెండుఅఱకాళ్లను జోడించి జాలంధరబంధమున కూర్చుండి నాసాగ్రదృష్టి నొందుట.

ఫలము:—సకలరోగనాశన మగును. స్వప్నము నశించును-వీర్యపాతము శమించును - దీనిని గోరక్షనాథుఁ డభ్యసించి యోగసిద్ధి నొందెను గాన గోరక్షాసనమని పేరుగలిగెను.

౧౬. భద్రాసనము:—వృషణములసమీపమున రెండు అఱకాళ్లను జోడించి కూర్చుండి చేతులను సిద్ధాసనమందువలెనే యుంచుట.

ఫలము:—కఠినమైన ఆసనముల నభ్యసించినందువలన కలిగెడుశ్రమము ఈఆసనమువలన శమించి విశ్రాంతి నిచ్చును.

✓ ౧౭. ఊర్ధ్వపద్మాసనము:—అర్ధ పద్మాసనమునఁగూర్చుండి శిరస్సును భూమియం దుంచిన రెండు అఱచేతులమీఁద మోపి శరీరము నంతయు పైకెత్తి వణఁకకుండ నుండుట.

ఫలము:—ప్రాణవాయువు అధోగతియును అపాన వాయువు ఊర్ధ్వగతియును అయి సుషుమ్నానాడియందు ప్రవేశించును.

✓ ౧౮. అర్ధపాదాసనము:—ఒంటికాలిమీఁద చక్కఁగా నిలిచి రెండవకాలిమడిమను మొదటిమోఁకాలియొద్ద ఆనించి రెండుచేతులను హృదయమున జోడించుట.

ఫలము:—శ్వాసగతి తగ్గి శరీరమునకు బలమిచ్చును.

౧౯. పూర్ణపాదాసనము:— రెండుకాళ్లను భూమిమీఁద నుంచి వంకర లేకుండ సరిగా నిలువఁబడి రెండుచేతులను మోఁకాళ్లకు తగులునటులు సాఁచి యుంచుట.

ఫలము:—నిద్రాలస్యములు నశించును.

౨౦. దక్షిణాసనము:—కుడిచేయి తలక్రింద పెట్టుకొని కుడిప్రక్కగా ఒత్తిగిలి కాళ్లు సాఁచి పరుండుట.

ఫలము:—శ్వాసగతి మందగించును.

౨౧. శవాసనము:—వెలికిలగా భూమిమీఁద పరుండి రెండుచేతులను రెండుకాళ్లను సాఁచి యుంచుట. యోగాభ్యాసము చేసినపుడు కలిగెడిశ్రమను నివారింపఁజేయును. విశ్రాంతి గలుగును-దీనినే మృతాసన మనికూడ వాడెదరు. ఇట్లే పరుండి చేతులు మోఁకాళ్లవైపునకు చాఁచుటకు బదులుగా శిరసువైపునకు చాఁచినయెడల దండాసన మగును. వెలికిలకు బదులుగా బోరగిల పండుకున్నచో అధ్వాసన మగును.

౨౨. వామదక్షిణపాదాసనము:—కుడికాలిమీఁద నిలువఁబడి యెడమకాలిని వంకరలేకుండ ముందునకుచాఁచి రెండుచేతులను హృదయమున చేర్చి యుంచుట.

ఫలము:—కుడిశ్వాస నడుచును-ఇటులే యెడమపాదముమీఁద నిలువఁబడిన ఎడమ శ్వాస నడుచును.

౨౩. ధనురాసనము:—రెండుకాళ్లు చాఁచి కూర్చుండి కుడిచేతితో నెడమకాలిబొటనవ్రేలిని, ఎడమచేతితో కుడికాలి బొట్టనవ్రేలిని పట్టుకొని యెడమకాలిని కుడిచెవి కంటునటులును, కుడిపాదమును ఎడమచెవి కంటునటులును వంచి పట్టు

కొనవలె-ఏకాలు వంచునో అదిగాక రెండవకాలిని చాఁచియే యుంచవలెను.

ఫలము:—ఆలస్యనాశన మగును-కుండలినీశక్తి ప్రబోధమగును-ఏపార్శ్వపుకాలును చవిచఅకు లాగునో ఆపార్శ్వపునాడి ఊర్ధ్వగతి యగును.

౨౮. ద్విపాదశిరాసనము:—కూర్చుండి రెండుపాదములను మెడలమీఁద పెట్టి హృదమునందు చేతులు జోడించి యుండుట-దీనిని పాశినీముద్ర అందురు. ప్రకారాంతరము. పైవలెనే రెండుపాదములను మెడలమీఁద నుంచి రెండుచేతులను భూమిమీఁద ఆనించి ఆబలముచేత శరీరమును పైకి లేవనెత్తుట-దీనిని కొందఱు వజ్రోళిముద్ర అందురు. ఏకపాదమే మెడమీఁద నుంచి కూర్చుండిన - వామపాదశిరాసన మనియు, దక్షిణపాద శిరాసన మనియు పేళ్లు గలుగును.

ఫలము:— కుండలినీప్రబోధంబును బిందుజయమును అగును.

౨౯. స్థిరాసనము:—బాశిపెట్టు వేసికొని కూర్చుండి భ్రూమధ్యమందు లక్ష్య ముంచుట విశ్రాంతికర మగును.

౩౦. వృక్షాసనము:— రెండుచేతులను భూమిమీఁదవెలికిల వేసి జోడించి ఆ అఱచేతులమీఁద శిరసును కుదురుగా నుంచి కాళ్ళను పైకి ఆకాశమార్గమున కెత్తి వంకరలేక స్థిరముగా నిలుచఁబడి భ్రూమధ్యమందు చూచుచుండుట.

ఫలము:—ప్రాణజయము శీఘ్రకాలములోనగును గాన ప్రాణాయామాభ్యాసి దీని నవశ్యముగ నాచరించుచుండవలెను-ఇటులే తల క్రిందుగానుంచి పైకెత్తినకాళ్లను మోఁకాళ్ళయొద్ద

ముడిచి మడిమలు పిఱుఁదులకు తాఁకించి స్థిరముగా నుండినచో అర్ధమృతాసన మనఁబడును.

౨౭. చక్రాసనము:— వంగియుండి రెండుచేతులతోను రెండుపాదాంగుష్ఠములను పట్టుకొనియుండుట-దీనినే వర్తులాసన మందురు.

ఫలము:—ప్రాణవాయువును అధోగతియును అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతియును అయి కుండలినీప్రభోధ మగును.

౨౮. తాడాసనము :—నిట్టనిలువుగా రెండుపాదముల మీఁద నిలిచి రెండుచేతులను పైకెత్తియుంచుట.

ఫలము:— శ్వాసగతి మందగించును.

౨౯. దక్షిణచతుర్థాంశపాదాసనము:—కుడికాలిమడిమ గుదద్వారమున కెడమభాగమునను ఎడమమడిమ కుడిభాగమునను ఉంచి కూర్చుండుట.

ఫలము:—నిద్రాలస్యనాశనము.

౩౦. ఊర్ధ్వధనుషాసనము:—మొగ్గ వేసినట్లుగా రెండుచేతులను రెండుపాదములను భూమిమీఁద మోపి నడుమును తక్కినశరీరమును పైకెత్తి వెలకిల వంగియుండుట.

ఫలము:—నిద్రాలస్యములు నశించును-అపానవాయువు హరించిపోవును.

౩౧. వామసిద్ధాసనము:—వామపాదమును సీవని యొద్దనుంచి దక్షిణపాదమును చాఁచి యెదురుగా నుంచి కూర్చుండుట-ఇటులే దక్షిణపాదమును సీవనియొద్దనుంచి వామపాదమును ముందునకుచాఁచియుంచి కూర్చుండుటదక్షిణసిద్ధాసనమగును.

ఫలము:—కాళ్ళనొప్పులు పోవును-శరీరమునకు బలము నిచ్చును.

32. స్వస్తికాసనము:—కుడిపాదము ఎడమకాలియొక్క పిక్కకు తొడకు మధ్యమును ఎడమపాదమును కుడికాలియొక్క పిక్కకు తొడకు మధ్యభాగమునను ఉంచి సిద్ధాసనమందువలె రెండుచేతులునాభియొద్దనుంచి భ్రూమధ్యమందు లక్ష్యము నిలిపి జాలంధరబంధముగాఁ గూర్చుండవలయును.

ఫలము:—ఇది జపాదులకుపయుక్తము-ఆరోగ్యకరము.

33. వివేకాసనము:— కుడిచేతిని ఎడమచంకకిందను, ఎడమచేతిని కుడిచంకకిందను ఉంచి భక్తితో నున్నట్లు నిలువఁబడియున్నచో ఉత్థితవివేకాసన మనియును, ఇటులే చేతుల నుంచి స్వస్తికాసనమున కూర్చుండినచో స్థితివివేకాసన మనియు వాడఁబడును.

ఫలము:—చిత్తశాంతి గలుగును.

34. తర్కాసనము:—స్వస్తికాసనమునఁ గూర్చుండి రెండుమోచేతులను రెండుతొడలమీఁద నానించి రెండుఅఱచేతులమీఁద తలనుమోపి విచారణ చేయునటు లుండుట పూర్వతర్కాసన మనియును; స్వస్తికాసనమునఁగూర్చుండి యెడమ తొడమీఁద నెడమమోచేయి మోపి యెడమ అఱచేతిమీఁద తలను ఆనించి కుడిచేతిని కుడితొడమీఁద మోపి కూర్చుండుట వామతర్కాసన మనియును; ఇటులే కుడిచేతిమీఁద తలను మోపి యెడమచేతిని ఎడమతొడమీఁదమోపిన దక్షిణతర్కాసనమనియును వాడెదరు.

ఫలము:—చిత్తైకాగ్రత గలుగును-విశ్రాంతి నిచ్చును.

35 నిశ్వాసాసనము:—రెండుకాళ్లను ముందునకు సరిగాఁజాఁచి కాళ్ళవ్రేళ్లు పైకి నిలువఁబడి ఉండునటులు మడిమల

భూమిమీఁద నానించి రెండు బొటమనవ్రేళ్ళను రెండు మడి
మలను దగ్గఱదగ్గఱగా నుంచి కూర్చుండుట.

ఫలము:—శ్వాసగతి నిలిచిపోవును- శరీరమునకు బలము
నిచ్చును.

౩౬. అర్ధకూర్మాసనము:—మోఁగాళ్ళు నేలకు తగులున
ట్లును,మడిమలు పిఱుఁదులకు తగులునట్లును, మోఁకాళ్లు హృద
యముక్రింద నుండి నేలకు అంటునట్లును, కాళ్లను ముడిచి
ముందునకు బోర్ల పరుండి మోచేతులు మోఁకాళ్లకు తగులు
నట్లును, అఱచేతులతో నోటిని మూసి పరుండుట.

ఫలము:—ఇంద్రియజయ మగును-శ్వాసగతి తగ్గును.

౩౭. గరుడాసనము:—కుడికాలిమీఁద నిలువఁబడి యె
డమకాలిని కుడికాలిపై నుండి చుట్టి యెడమకాలివ్రేళ్లను కుడి
మీఁగాలిమీఁద నానించి రెండుచేతులను మెలికె వేసి త్రిప్పి
రెండు అఱచేతులను జోడించి ఆ రెండుచేతుల వ్రేళ్ళతో ముక్కు
మూసికొని నిలువఁబడి యుండుట.

ఫలము:—ప్రాణవాయువు సుషుమ్నానాడీ ప్రవేశ మగు
ను-నిద్రాలస్యములు నశించును-చిత్తైకాగ్రత నిచ్చును.

ప్రకారాంతరము:—రెండు కాలివ్రేళ్లు-మోఁకాళ్లు నేల
మీఁద మోపి రెండుమడిమలమీఁద పిఱుఁదుల నానించి కూ
ర్చుండి రెండు అఱచేతులను వెలికిల ఉండునట్లుగా రెండుమో
చేతులను మోఁకాళ్లమీఁద నానించి చేతులు సాఁచి నిక్కి
కూర్చుండుట.

౩౮. సింహాసనము :—సీవనియొక్క యెడమభాగమున
కుడిమడిమయును- కుడిభాగమున ఎడమమడిమయును ఉంచి
కూర్చుండి రెండు అఱచేతులను మోఁకాళ్లమీఁద నానించి

ఱొమ్ము విఱిచి - నోరు తెఱిచి నాలుకను బైటికి వ్రేలాడవేసి జాలంధరబంధముతో భ్రూమధ్యమును చూచునది.

ఫలము:—బంధత్రయసిద్ధియు బలవృద్ధియు జఠరాగ్ని ప్రదీప్తియు నగును.

౩౯. త్రికోణాసనము:—గొంతుకూర్చుండి కుడిమోచేతిని కుడిమోఁకాలిమీఁదను, కుడి అఱచేతిని కుడికణతక్రిందను ఆనునట్లు కుడిచేతిని ముడిచి యుంచి, యెడమమోచేయి యెడమమోఁకాలిమీఁద నంటునటులు ఎడమచేతిని చాఁచి కూర్చుండుట దక్షిణత్రికోణాసనమనియు, ఇట్లే యెడమ అఱచేతిమీఁద ఎడమకణత నుంచి కుడిచేతిని చాఁచి యుంచి కూర్చుండుట వామత్రికోణాసనమనియు నాఁడెదరు.

ఫలము:—అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతి యగును.

౪౦. ప్రార్థనాసనము:— ధీరాసనమునఁ గూర్చుండి మోఁకాళ్లమీఁద నిలువఁబడి రెండుచేతులను హృదయమునఁ జేర్చుట.

ఫలము:—నిద్రాలస్యములు నశించును - కుండలినీప్రబోధ మగును.

౪౧. పాదత్రికోణాసనము:—కుడికాలిమడమ సీవనిని ఒత్తి కూర్చుండి యెడమమోఁకాలిని భూమిమీఁద మోపి యెడమపాదమును ఎడమరొండికి సమముగా నెత్తి ఒక మూరదూరమున నిలిపి యుంచి సిద్ధాసనమందువలె చేతుల నాభివద్ద నుంచునది. దీనిని వామపాదత్రికోణాసన మందురు-ఇట్లే సవ్యాపసవ్యముగ కుడి యెడమల మార్చిన దక్షిణపాదత్రికోణాసన మందురు. వామాసనమందు వామనాడియు, దక్షిణాసనమందు దక్షిణనాడియు మందముగ చలించును. ఇట్లే రెండుమోఁకా

ళ్లమీఁద నిలువఁబడి యెడమపాదమును ఎడమరొండికి సమము గను, కుడిపాదమును కుడిరొండికి సమముగను పైకెత్తి రొం డికి ఒక్కొకమూర దూరముగ నుంచిన పూర్ణపాద త్రికోణా సన మందురు.

౪౨. భుజాసనము:—ఎడమకాలిమడిమను సీవనికింద నుండునటులు ముడిచి కుడికాలిమడిమ యెడమకాలిసీలమండ కంటునటులు నిలువుగా ముడిచి, కుడిమోచేతిని కుడిమోఁకా లిమీఁదను కుడిఅఱచేతిని కుడిపిఱుఁదును అంటునటులు ముడిచి యెడమమోచేతిని ఎడమపార్శ్వమున నేలమీఁద మోపి యెడమ అఱచేతిమీఁద గడ్డము నానించి యెడమవైపునకు ఒరిగి కూర్చుండిన వామభుజాసన మనియును, ఇటులే సవ్యా పసవ్యములుగ మార్చిన దక్షిణభుజాసన మనియును వాడెదరు.

ఫలము:—వామాసనమందు దక్షిణనాడియు, దక్షిణా సనమునందు వామనాడియు చలించుచుండును.

౪౩. హస్తాభయంకరాసనము:— స్వస్తికాసనమున కూర్చుండి కుడిచేతిని కుడిమోఁకాలివద్ద చిన్ముద్ర పట్టి యెడమ చేతిని ఊర్ధ్వభాగమున కెత్తి వ్రేళ్ళను నిలువుగా నుంచిన వామ హస్తాభయంకరాసన మనియును, ఇటులే కుడిచేతి నెత్తి యుం చిన దక్షిణహస్తాభయంకరాసన మనియు వాడెదరు.

ఫలము:—శ్వాసములు విపరీతగతిగ నడుచును.

౪౪. అంగుష్ఠాసనము:—ధీరాసనమువలె కూర్చుండి మోఁకాళ్లను నేల కానించక పైకెత్తి చేతులు హృదయమున జోడించి బొటమనవ్రేళ్లమీఁద శరీరభారము నుంచి కూర్చుం డుట-అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతి అగును. ఏకపాదాంగుష్ఠము

మీఁద శరీరభారము మోపి రెండవకాలిని మొదటితొడమీఁద నుంచిన వామాంగుష్ఠాసనము అగును.

౪౫. ఉత్కటాసనము:—ఉభయ పాదాంగుష్ఠములను భూమిమీఁద మోపి మడిమలు పైకెత్తి కుర్చీమీఁద కూర్చున్నట్టుగా పిఱుఁదులను మోఁకాళ్లకు సరిగా నుండునటులు నంచి యుంచుట.

ఫలము:—శ్వాసము స్తంభించును-ప్రాణవాయువు సుషుమ్నయందు ప్రవేశించును.

౪౬. జ్యేష్ఠికాసనము:—నెలికిలగా పరుండి రెండు కాళ్ళను చాఁచి దగ్గఱగా నుంచి రెండుచేతులను తలకు రెండు ప్రక్కల నంటునటులు పైకి సరిగా చాఁచి యుంచుట.

ఫలము:—విశ్రాంతికరము.

౪౭. అర్ధపాదాసనము:—కుడికాలిని ముడిచి కుడిమడిమను కుడిపిఱుఁదున కంటునటులుంచి కుడిమోఁకాలిమీఁద ఎడమమోఁకాలిని సంధించునటు లుంచి రెండుచేతులను వీఁపుకట్టున భూమిమీఁద ఆనించి కూర్చుండుట వామార్ధపాదాసన మనియును, ఇటులే సవ్యాపసవ్యముగ కూర్చుండిన దక్షిణార్ధపాదాసన మనియును వాడెదరు.

ఫలము:—శ్వాసగతి మందగించును.

౪౮. హస్తభుజాసనము:—ఎడమకాలు ఎడమభుజము మీఁద నుంచి ముందునకు పాదము వచ్చునటులును, కుడికాలు కుడిభుజముమీఁదనుంచి ముందునకు కుడిపాదము వచ్చునటులును చేసి రెండుచేతులతోను మెడను పట్టుకొని కూర్చుండుట.

ఫలము:—కుండలినీప్రబోధ మగును. ఒక్కొకకాలు

మాత్రమే యిట్లుంచి పట్టుకొనినచో ఆయాహస్తభుజాసన మని వాడెదరు.

౪౯. వామవక్రాసనము:—కుడికాలిని ముడిచి కుడిమడిమను ఎడమతొడక్రింద నుంచి యెడమకాలిని గూడ వంకరగా ముడిచి యెడమమడిమను ఎడమపిఱుదున కంటునటులుంచి, రెండుపాదములకు ఒకజేనెడుదూర ముండునటులు భూమిమీఁద నానించి స్వస్తికాసనమందువలె చేతుల నుంచునది.

ఫలము:—ఆలస్యనాశనము.

✓౫౦. జాన్వాసనము:—ఎడమకాలిమడిమ గుదద్వారమునకు కుడిప్రక్కగా నుంచి కుడిమోఁకాలిని ఎడమమోఁకాలిమీఁద నునిచి కుడిమడిమ గుదద్వారమునకు ఎడమభాగమున నుంచి రెండుచేతులను హృదయమునఁ జేర్చి కూర్చుండుట వామజాన్వాసన మనియును,విపరీతగతిని నిట్లే కూర్చుండిన దక్షిణజాన్వాసన మనియును వాడెదరు.

ఫలము:—అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతి యగును. జఠరాగ్ని వృద్ధి పొందును.

౫౧. శాఖాసనము:—ఎడమపాదమును కుడిమోఁకాలిసందున నునిచి కుడిపాదమును ఎడమపిక్కమీఁద నునిచి చేతులను నాభివద్ద చేర్చి యుంచుట వామశాఖాసన మనియు, నిదియే విపరీతగతి చేసిన దక్షిణశాఖాసన మనియు వాడెదరు.

ఫలము:—ఆరోగ్యకరము.

౫౨. త్రిస్తంభాసనము:—ప్రార్థనాసనమున కూర్చుండి రెండుకాళ్ల బొటమనవ్రేళ్లను నేల నానించుటకు బదులుగా పైకెత్తి మడిమలు పిఱుదులకు తగులునటు లుంచుట.

ఫలము:—జఠరాగ్ని వృద్ధి పొందును.

౪౩. పాదఅపానగమనాసనము:— శాఖాసనమువలెఁ గూర్చుండి కుడిమడిమను నాభిప్రదేశమున నుంచుట దక్షిణపాద అపానగమనాసన మనియును, ఎడమమడిమ నుంచినచో వామపాద అపానగమనాసన మనియును వాడెదరు.

ఫలము:—అపానవాయువు బహిర్గత మగును.

౪౪. హస్తచతుష్కోణాసనము:—కుడిమడిమను గుదద్వారమునం దుంచి కుడికాలు ముందునకు ముడిచి యెడమ మడిమను ఎడమమోచేతియందునకు వచ్చునటులు ముడిచి పైకెత్తి రెండుచేతులను మెడమీఁద లంకెవేసి కూర్చుండుట వామహస్తచతుష్కోణాసన మనియు, ఇట్లే విపరీతగతిం జేసిన దక్షిణహస్తచతుష్కోణాసన మనియు వాడెదరు.

ఫలము:—వామాసనమున దక్షిణనాడియును, దక్షిణాసనమున వామనాడియు చలించుచుండును.

౪౫. కూర్మాసనము:—కుడిమడిమను గుదద్వారమునకు ఎడమభాగమునను, ఎడమమడిమను గుదద్వారమునకు కుడిభాగమునను ఉంచి గుదద్వారమును మూసికూర్చుండి రెండుచేతులను రెండు రొంపులవద్దనుఉంచి స్థిరముగానుండుట.

ఫలము:—అపానసహితవీర్యము ఊర్ధ్వగతి యగును. ఇంద్రియములు బహిర్గతము గాకుండును. శరీరమందు బలవృద్ధి అగును. దీనినే గోముఖాసన మని కొందఱు వాడెదరు.

౪౬. గర్భాసనము:—కుక్కుటాసనమునఁ గూర్చుండి లోపలికిఁ దూర్చిన చేతులతో మెడమీఁద లంకెవేసి పట్టుకొనుట గర్భాసన మనియు ఉత్తాన కూర్మాసన మనియు వాడెదరు.

ఫలము:—నిద్రాలస్యములు నశించును-ఇంద్రియశాంతి అగును.

౫౮. ఏకపాదవృక్షాసనము:—వృక్షాసనముననుండి ఒక పాదముమాత్రము చాఁచి యుంచి రెండవపాదమును గజ్జలవద్ద ముడుచుట.

ఫలము:—అపానము ఊర్ధ్వగతి అగును.

౫౯. ముక్తహస్తవృక్షాసనము:— రెండు అఱచేతులను కుడిఅఱచేతిని కుడిపార్శ్వమున ఎడమఅఱచేతిని ఎడమపార్శ్వమున ఒకమూరదూరముగా నేలను మోపి యీరెండుఅఱచేతులకు నడుమను శిరము నుంచి తల క్రిందుగాను కాళ్లు ఊర్ధ్వముగాను ప్రాణము అధోగతిగ నుండునటులు తిన్నగా వంకర లేకనైనను చేతు లాధారము లేక కేవలనిరాధారముగా నైనను ఉండుట.

ఫలము:—అపానము ఊర్ధ్వగతి అగును.

౬౦. ద్విపాదపార్శ్వాసనము:— రెండుమోఁకాళ్లమీఁద నిలుచుండి రెండుపాదములను కటిప్రదేశమునకు రెండుభాగముల నంటునటులు ముడిచి హృదయమున చేతులు జోడించి భ్రూమధ్యమున లక్ష్య ముంచి నిలుచుట.

ఫలము:—అపానవాయువును, శుక్లమును ఊర్ధ్వగతి యగును.

౬౧. కందపీడాసనము:—ద్విపాదపార్శ్వాసనమువలెనే మోఁకాళ్ళమీఁద నిలుచుండి రెండుపాదములను లింగస్థానము మీఁదుగా నాభిదగ్గఱ కందస్థానమున కంటునటు లుంచుట.

ఫలము:—ఇటులు రెండుపాదములచేత ౭౨ వేలనాడులకు కూడ స్థాన మగు కందప్రదేశమును అదుముటచేత అన్ని

నాడులయందును మలశుద్ధి అగును. అపానవాయువు చక్కఁబడును. ఇందువలన విశేషోష్ణము కలిగి కుండలినీప్రబోధమై సుషుమ్నామార్గమందు ప్రాణవాయువు సంచరించును.

౬౨. ప్రౌఢపాదాసనము:—ఎడమపాదమును కుడితొడ క్రింద నుంచి కుడిపాదమును ఎడమతొడమీఁద నుంచి కూర్చుండుట కుడిచేతితో చిన్ముద్ర పట్టి కుడిమోఁకాలివద్దను ఎడమ చేయి యెడమమోఁకాలివద్ద నుంచుట.

ఫలము:—విశ్రాంతికరము.

౬౩. ఉపధానాసనము:—కుడిప్రక్కను పరుండి కుడి కాలు కుడిచేయి చాఁచి యుంచి, యెడమకాలిని మెడమీఁద పెట్టి పరుండుట.

ఫలము:—శ్వాసగతి విపరీత మగును.

౬౪. ఊర్ధ్వసంయుక్తపాదాసనము:—వృక్షాసనమున తల క్రిందుగాను కాళ్లు మీఁదుగాను నిలిచి పైనున్నకాళ్లను గుదద్వారమునద్దకు ముడిచి తెచ్చి అక్కడ రెండుపాదములను జోడించి యుండుట.

ఫలము:—ప్రాణవాయువు అధోగతియు అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతియునై కుండలినీప్రబోధ మగును.

౬౫. అర్ధశవాసనము:—శవాసనమునఁ బరుండి రెండుకాళ్ళను వెనుకకుముడిచి రెండుపాదములను రెండు పిఱుఁదులక్రిందను ఉంచి రెండుచేతులను హృదయమున సంధించుట.

ఫలము:—మలాశయమునందలిమలము శీఘ్రముగా బైటికి వెళ్లిపోవును. మలబద్ధవ్యాధి నాశనమగును.

౬౬. అపానాసనము:—స్వస్తికాసనమునఁ గూర్చుండి కుడిచేతిబొటనవ్రేలికి తక్కినవ్రేళ్లకు మధ్యనున్న భాగముచేత

కుడి రొండిని ఎడమచేతి అయిదువ్రేళ్ళచేత ఎడమ రొండినిని గట్టిగా నొక్కుట.

ఫలము:—అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతి అగును.

౬౭. యోన్యాసనము:— సిద్ధాసనమునఁ గూర్చుండి యోనిముద్రను రెండుచేతులఁ బట్టుట.

ఫలము:—ఇంద్రియప్రాణచిత్తములు నిరోధమగును.

౬౮. మండూకాసనము:— రెండు మీఁగాళ్లు నేలకు తగులునటులును రెండుఅరికాళ్లతోను గుదద్వారమును కప్పి రెండు చేతులను మోఁకాళ్లమీఁద ఆనించి కూర్చుండుట.

ఫలము:—అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతి యగును.

౬౯. పర్వతాసనము:—పద్మాసనమునఁ గూర్చుండి రెండుచేతులను పైకి శిరస్సుమీఁదికి సరిగా నెత్తి కరపుటము జోడించి యుంచుట.

ఫలము:—ఉదానవాయువు బలవత్తరమగును.

౭౦. శలభాసనము:—బోర్ల పండుకొని ఱొమ్ము క్రింద రెండుహస్తముల నునిచి ముఖము నేలకంటకుండ పైకెత్తి కాళ్లు సాఁచి పరుండుట.

ఫలము:—విశ్రాంతికరము.

౭౧. కోకిలాసనము:—పద్మాసనమునఁ గూర్చుండి రెండు మోచేతులను నేల నానించి కుడిచేతితో కుడికాలిబొటనవ్రేలును, ఎడమచేతితో నెడమకాలిబొటనవ్రేలును పట్టుకొని యుండుట.

ఫలము:—కడుపు పలుచనై జఠరాగ్నిని వృద్ధి నొందించును.

౭౩. లోలాసనము:—పద్మాసనమునఁ గూర్చుండి కుడి అఱచేతిని కుడివైపునను, ఎడమచేతివ్రేళ్లను ఎడమప్రక్కను

నేలమీఁద నానించి యీ రెండు చేతులమీఁద భారము నిలిపి శరీరమును భూమి కంటకుండ పై కెత్తుట.

ఫలము:—వాయువు చలనము దప్పి స్థిర మగును.

౨౪. ఉత్తమాంగాసనము:—లోలాసనమువలెఁ గూర్చుండి చేతులను పార్శ్వములం దుంచుటకు బదులుగా నెదుట నుంచి వానిపైన శరీరభారము మోపి పైకి లేచుట.

ఫలము:—శరీరమందు చల్లఁదనము ఉత్పన్న మగును. కుండలినీప్రబోధ మగును.

౨౫. ఉష్ట్రాసనము:—బోర్ల పరుండి మోఁకాళ్లను వెనుకకు ముడిచి పిఱుఁదుల కంటియున్న పాదములలో నెడమ పాదమును ఎడమచేతితోడను కుడిపాదమును కుడిచేతితోడను పట్టుకొని ముఖము పై కెత్తి పరుండుట.

ఫలము:—గమనశక్తి వృద్ధి అగును. క్షుధాతృష్ణలను సహించెడిశక్తి గలుగును.

౨౬. హంసాసనము:—మయూరాసనము వేసి అనంతరము రెండుపాదముల బొటనవ్రేళ్ళను నేలను మోపి యుంచుట.

ఫలము:—జఠరాగ్ని వృద్ధి అగును. కడుపు కలుచనగును. అపానవాయువు బహిర్గత మగును.

౨౭. ప్రాణాసనము:—కుడికాలిమడిమను ఎడమతొడ మీఁద నుంచి కుడిచేతిని కుడిమోఁకాలిమీఁద నానించి యెడమ అఱచేతిని ఎడమపార్శ్వమున భూమిమీఁద మోపి యెడమ మోఁకాలిని ఎడమభుజముమీఁద నుండునట్లును ఎడమపాదము లింగస్థానమున భూమిమీఁద నానునట్లును ఉంచి కుడి వైపునకు ఒరిగి కూర్చుండుట.

ఫలము:—ప్రాణవాయువు అధోగతికి ఆకర్షింపఁబడును.

౭౮. కార్ముకాసనము:—పద్మాసనమునఁ గూర్చుండి కుడిచేతితో నెడమకాలిబొటనవ్రేలునును, ఎడమచేతితో కుడికాలిబొటనవ్రేలునును పట్టుకొనుట.

ఫలము:—శరీరమందు ఉష్ణము తగ్గించును. అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతికి ఆకర్షింపఁబడును.

౭౯. ఆనందమందిరాసనము:—కుడిమడిమ కుడిపిఱుఁదుకిందను ఎడమమడిమ యెడమ పిఱుఁదుకిందను ఉంచి కుడిమడిమను కుడిచేతితోను ఎడమమడిమను ఎడమచేతితోను పట్టుకొని రెండుకాళ్లవ్రేళ్ళనుమాత్రము భూమిమీఁద మోపి శరీరభారము దానిమీఁద ఆనించి గొంతుకూర్చుండవలెను.

ఫలము:—మలాశయశుద్ధి అగును.

౮౦. ఖంజనాసనము:—గోముఖాసనమునఁ గూర్చుండి రెండుఅఱచేతులను భూమిమీఁద మోపి వానిమీఁద శరీరభారమును మోపి కూర్చుండుట.

ఫలము:—అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతి యగును.

౮౧. గ్రంథిభేదనాసనము:—పద్మాసనమునఁ గూర్చుండి రెండుమోఁకాళ్లను దగ్గఱకు చేర్చి రెండుచేతులతో లంకె వేసి కుడిఅఱచేతిని ఎడమమోచేతివద్దను, ఎడమ అఱచేతిని కుడిమోచేతివద్దను ఉంచి స్థిరముగా కూర్చుండవలెను.

ఫలము:—కాళ్లయందు చేతులయందు నుండునాడుల గ్రంథులు భేదింపఁబడును.

౮౨. సర్వాంగాసనము:—శవాసనమువలెపరుండి కంఠమువఱకు శరీమును భూమి కంటకుండ సూటిగా ఆకాశమునకు పైకెత్తి నడుముల క్రింద రెండుచేతులను ఆనించి ఆ రెండుమో

చేతులు భూమిమీఁద మోపి స్థిరముగానుండుట.

ఫలము:—ప్రాణాపానములగతి విపరీతముగనడిచి యేవిధమైనరోగములను పుట్టనియ్యక శరీరమును నారోగ్యముగచేయును.

౪౩ సమానాసనము:—స్వస్తికాసనమునఁ గూర్చుండి రెండుచేతులయొక్క అంగుష్ఠతర్జనుల మధ్యమములచేత కటి ప్రదేశమున రెండువైపుల నొత్తుచు రెండుచేతుల తర్జనులచేత నాభిప్రదేశమును గట్టిగా ఒత్తుచు నుండవలెను.

ఫలము:—సమానవాయువు బలవృద్ధి అగును.

౪౪. భుజంగాసనము:—బోరగిల పండుకొని రెండుచేతులను నాభి కిరు ప్రక్కల నుంచి నాభివద్దనుండి పైభాగము భూమి కంటకుండ లేవనెత్తి నాభినుండి దిగువభాగము భూమి మీఁదనే ఆనించి యుంచవలెను.

ఫలము:—కుండలినీప్రబోధ మగును - జఠరాగ్ని వృద్ధి పొందును. సకలవిధరోగములు నశించును.

౪౫. పవనాసనము:--రెండుమోఁకాళ్ళమీఁద నిలువఁబడి సమానాసనమందువలె నాభిని రెండుతర్జనులతో నొత్తుట.

ఫలము:—జఠరాగ్ని ప్రదీప్తమగును.

౪౬. మత్స్యాసనము:—వెలికిల పరుండి పద్మాసనము వేసి రెండుచేతులను శిరస్సుపైనుండి లంకె వేసి స్తిమితముగా పరుండుట.

ఫలము:—మలశుద్ధి చేసి ఆరోగ్యము నిచ్చును.

౪. ప్రాణాయామ వివరము.

ప్రాణాయామ మనఁగా ప్రాణవాయువును సహజగతి నుండి మార్చి విపరీతగతి నొందించి నిరోధించుట. ఇందు పూర

కము-కుంభకము-రేచకము అని మూఁడు విధములైన సాధనములు గలవు.

పూరక మనఁగా:—వెలుపలివాయువును లోపలికి పీల్చుట.

కుంభక మనఁగా:—లోపలివాయువును వెలుపలకి పోకుండ లోపలనే నిలుపుట.

రేచక మనఁగా:—లోపలివాయువును వెలుపలకు వెడల్చుట.

ప్రాణాయామసాధనము.

ప్రాణాయామమును సాధించుటకు ముందుగా నీదిగువ నుదాహరించుతీరున మూఁడువిధములైన ప్రాణాయామముల లో చెప్పినతీరున పూరక-కుంభక-రేచకముల నభ్యసించినయెడల అతిసులభముగా కేవలకుంభకమునం దలవాటుపడి శీఘ్రకాలములోనే సమాధిస్థితి ప్రాప్తించును.

౧. ప్రథమప్రాణాయామము:—పద్మాసనమునఁ గూర్చుండి గురుధ్యానము చేసి గురువుచెప్పినరీతిని ధూమ్రవర్ణము గలిగి తేజోవంత మయిన "యం" అను వాయుబీజమును ధ్యానించుచు, ఆబీజమును ౧౬ మాఱు లుచ్చరించునంతకాలమువఱకు కుడిముక్కును మూసి యెడమముక్కుద్వారమున వెలుపలి వాయువును లోపలికి పీల్చుచుండవలెను. ఇదే పూరకము-ఇట్లు పీల్చుట ముగించినతోడనే యెడమముక్కును గూడ మూసి "యం" అను బీజమును ౬౪ సారు లుచ్చరించునంతకాలము వఱకు లోపలివాయువును వెలుపలికిరాకుండ నిరోధింపవలెను. ఇదే కుంభకము-ఇటులు కుంభకము ముగిసినవెంటనే యెడమ

ముక్కును మూసియే యుంచి కుడిముక్కుద్వారమున లోపలి వాయువును "యం" అనుబీజము ౩౨ సారు లుచ్చరించునంత కాలమునకు వెలుపలికి నెమ్మది నెమ్మదిగా విడుచుచుండవలెను. ఇదియే రేచకము.

౨. ద్వితీయప్రాణాయామము:—నాభిస్థానమందలిఅగ్నితత్త్వమును తేజోరూపముగ ధ్యానించుచు "రం" అను అగ్నిబీజమును ౧౬ సారు లుచ్చరించునంతకాలమునకు ఎడమముక్కును మూసి యుంచి కుడిముక్కుద్వారమున వెలుపలివాయువును లోపలికి పీల్చి కుడిముక్కును కూడ మూసి 'రం' అను బీజమును ౬౪ సారు లుచ్చరించునంతకాలమువఱకు లోపలివాయువును వెలుపలికి వెళ్ళకుండ నిరోధించి అనంతరము ఎడమ ముక్కుమాత్రము తెఱచి తద్ద్వారమున 'రం' అను బీజమును ౩౨ సారు లుచ్చరించునంతకాలమునకు లోపలివాయువును వెలుపలికి నెమ్మదినెమ్మదిగా వెడలఁగొట్టవలెను.

౩. తృతీయప్రాణాయామము:—నాసాగ్రమందు దృష్టి నిలిపి చంద్రబింబసమానమయిన కాంతిని ధ్యానించుచు 'ఠం' అను బీజమును ౧౬ సారు లుచ్చరించునంతకాలము రెండుముక్కులద్వారమున వెలుపలివాయువును లోపలికి పీల్చి రెండు ముక్కులుకూడ మూసి 'ఠం' అను బీజము ౬౪ మాఱు లుచ్చరించినంతకాలము లోపలివాయువును పోకుండ నిరోధించి అనంతరము పృథివీతత్త్వమైన 'లం' అను బీజమును ౩౨ సారు లుచ్చరించునంతకాలమునకు లోపలివాయువును రెండుముక్కులద్వారమున వెలుపలికి నెమ్మదినెమ్మదిగా వెడలించవలెను.

ఇట్టులు మూఁడు విధములయిన ప్రాణాయామములను విడువకుండ దినమునకు ౮౦ చొప్పున నెలదినములపర్యంతము

అభ్యసించినయెడల ప్రాణాయామాభ్యాససిద్ధి కలిగి సమాధి స్థితి ప్రాప్తించును.

ప్రాణాయామాభ్యాసమునకు కాలనిర్ణయము:— ప్రాతః కాలమున సూర్యోదయమునకుముందు ౧౺ ఘంట మొదలు సూర్యోదయానంతరము ౧౺ ఘంటవఱకును మధ్యాహ్నము ౧౦౺ ఘంట మొదలు ౧౺ ఘంట వఱకును సాయంకాలము సూర్యాస్తమయమునకు ముందు ౧౺ ఘంట మొదలు సూర్యాస్తమయానంతరము ౧౺ ఘంటవఱకును-అర్ధరాత్రము ౧౦౺ ఘంట మొదలు ౧౺ ఘంటవఱకును ఈప్రకారము వేళ ఒకటింటికి 3 ఘంటలు చొప్పున నాలుగు వేళలకు పండ్రెండు ఘంటలకాలము ప్రాణాయామ మభ్యసింపవలెను.

ప్రాణాయామ సంఖ్యావివరము.

ప్రాతఃకాలమున ౮౦ ప్రాణాయామములును,
మధ్యాహ్నకాలమున ౮౦ ప్రాణాయామములును,
సాయంకాలమున ౮౦ ప్రాణాయామములును,
అర్ధరాత్రము వేళ ౮౦ ప్రాణాయామములును,
మొత్తముదినమునకు 3 ౨౦ ప్రాణాయామములు చేయవలెను.

ప్రాణాయామకాలమున ముక్కు మూయవలసినవిధము.

గృహస్థులు వానప్రస్థులు అయినయెడల కుడిచేతియొక్క బొటమనవ్రేలితో కుడిముక్కును తక్కిననాలుగువ్రేళ్లతో నెడమముక్కును మూయవలెను. బ్రహ్మచారులు యతీశ్వరులయినయెడల కుడిచేతిబొటమనవ్రేలితో కుడిముక్కును అనామిక కనిష్ఠికలతో నెడమరంధ్రమునును మూయుచు తర్జని మధ్యమవ్రేళ్లు ముక్కునకు తగులకుండ ముడిచి యుంచవలెను.

ప్రాణాయామమందలి తరగతులు.

కనిష్ఠప్రాణాయామము-మధ్యమప్రాణాయామము-ఉత్తమప్రాణాయామము అని మూఁడు తరగతులు. అందు ఒకొక్క

		సెకండ్లు.		సెకండ్లు.		సెకండ్లు.
కనిష్ఠప్రాణాయామమునకు	పూరకం	౮	కుంభకం	౩౨	రేచకం	౧౬
మధ్యమప్రాణాయామమునకు	,,	౧౨	,,	౪౮	,,	౨౪
ఉత్తమప్రాణాయామమునకు	,,	౧౬	,,	౬౪	,,	౩౨

పెక్కుగ్రంథములందు పూరక-కుంభక-రేచక ప్రాణాయామముల ప్రమాణములు మాత్రాసంజ్ఞతో తెలుపఁబడినవి. మాత్ర అనఁగా:—ఓంకారమును మనస్సునందుఁ బలికినంతకాలము గాని లేక-మోఁకాలిచుట్టు చేయి త్రిప్పి చిటికె వేసినంతకాలము గాని మాత్ర అనఁబడును. లెక్క చూచినచో నీమాత్రకును ఆసెకండ్లకును సరిపోవును.

ఇంక ప్రాణాయామ ప్రత్యాహార-ధారణ-ధ్యాన-సమాధులకుఁగల తారతమ్య మిందుఁ దెలుపఁబడును. ఉత్తమప్రాణాయామమునందలికుంభకకాలమగు ౬౪ సెకండ్లకు పండ్రెండు రెట్లు అనఁగా ౧౩ మినిట్లవఱకు కుంభించెనేని ప్రత్యాహారమగును. అట్టి ప్రత్యాహారములు ౧౨ అగునేని అనఁగా ౨ ఘంటల ౩౪ మినిట్లవఱకు కుంభించెనేని ధారణ అగును. అటువంటి ధారణలు ౧౨ అయినచో అనఁగా ౩౧ ఘంటలవఱకు కుంభించెనేని ధ్యాననిష్ఠ గలుగును. ఇటువంటి ధ్యానములు ౧౨ అయినయెడల అనఁగా ౧౫ దినములపర్యంతము అవిచ్ఛిన్నముగా కేవల కుంభకమందుండెనేని సమాధిస్థితి లభించిన దని గుర్తెఱుఁగవలెను. ఇట్టి సమాధిస్థితియం దున్నఁవాఁడే బాహ్యప్రపంచమందును, స్వశరీరమందును వ్యక్తి లేక

కేవలము పరమాత్మదృష్టితో నుండి అపరోక్షసాక్షాత్కారమును పొందినచో అజ్ఞానమువలన సర్వ బంధములనుండి విడువఁబడిన వాఁడై ఆత్యంతికదుఃఖరహిత నిశ్శ్రేయసపరమపురుషార్థమగు మోక్షము నొందును.

ప్రాణాయామసిద్ధి గలిగినచో చిహ్నములు ప్రాణాయామాభ్యాసకాలమున శరీరమున చెమట పుట్టెనేని కనిష్ఠప్రాణాయామసిద్ధి గలిగిన దనియును, కంపము గలిగెనేని మధ్యమ ప్రాణాయామసిద్ధి గలిగిన దనియును, ప్రాణవాయువు బ్రహ్మరంధ్రమున చేరి భూమిపైనుండి లేచుట కుత్సహించి కప్పగంతులవలె శరీరచలనము గలిగినచో ఉత్తమప్రాణాయామసిద్ధి గలిగిన దనియు గుర్తెఱుఁగవలయును.

అట్లు చెమట పుట్టునపుడు ఆచెమటను దేహమందే చేతితో రుద్దవలెను గాని గుడ్డతో తుడువఁగూడదు. విసనకఱ్ఱతో విసరఁగూడదు. ఆచెమటను దేహమున రుద్దినయెడల దేహము చులకనగాను, దార్ఢ్యము గాను ఉండి కాంతి నిచ్చును. గుడ్డతో తుడిచినను విసిరినను దేహమునకు నీరస మిచ్చును. అభ్యాసకాలమున క్షీరాజ్యములతో కూడిన అన్నమును మధ్యాహ్నము-రాత్రి భుజించుచుండవలెను. స్త్రీసంగము కూడదు-మార్గప్రయాణము అతిప్రసంగము - కాయకష్టము - ఉపవాసము- వర్జింపవలెను.

ప్రాణాయామాభ్యాసకాలమం దనుష్ఠింపవలసిన బంధములు:—ప్రప్రథమమున మూలబంధముతోఁ గూర్చుండి పూరకము చేసి పూరకాంతమున జాలంధరబంధముచేసి కుంభించి కుంభకాంతమున ఉడ్యాణబంధమున రేచింపవలెను. ఇటులే ప్రతిసారి ప్రాణాయామమందలి పూరక-కుంభక - రేచకములకు

ముందుగా-మూలబంధ-జాలంధరబంధ - ఉడ్యాణబంధములను ఆచరింపవలయును.

ఇచట ఈబంధముల యుపయోగము:— మూలబంధమువలన లోపలివాయువును అధోముఖముగ పోకుండ నాఁపును. జాలంధరబంధమువలన లోపలివాయువును కంఠము దాఁటి పైకి పోకుండ నాఁపును. ఉడ్యాణబంధమువలన కడుపు లోని వాయువు సంతను ఊర్ధ్వముఖమున వెలుపలికి వెడలఁగ్రక్కును. ఈమూఁడు బంధములతోఁ జేసిన పూరక - కుంభక-రేచకములతోఁ గూడిన ప్రాణాయామమే కార్యకారి అగును. లేకున్న నిష్ప్రయోజనము.

అష్టవిధకుంభకనిరూపణము:— కుంభకములో- సహిత-సూర్యభేద-ఉజ్జయి, శీతలి - భస్త్రిక - భ్రామరి-మూర్ఛ- కేవల అని యెనిమిది విధములు గలవు.

౧. సహితకుంభకము:—ఇది సగర్భ మని-నిర్గర్భమని రెండువిధము లయిన ప్రాణాయామములుగ విభజింపఁబడినది. అందు సగర్భప్రాణాయామమున సాధనమందు చెప్పినట్లు సుఖాసనమునఁ గూర్చుండి అకారమును ౧౬ మాత్ర లుచ్చరించుచు పూరించి ఉకారమును ౬౪ మాత్ర లుచ్చరించుచు కుంభించి మకారమును ౩౨ మాత్ర లుచ్చరించుచు రేచింపవలెను.

ఇంక నిర్గర్భప్రాణాయామ మనఁగా:—ఏబీజమునుకూడ నుచ్చరింపక కేవలము పూరక - కుంభక- రేచకములఁ జేయుట. నిర్గర్భప్రాణాయామముకంటె సగర్భప్రాణాయామము కోటి గుణిత మెచ్చు ఫలము నిచ్చును.

౨. సూర్యభేదకుంభకము:—మూలబంధపూర్వకమైన ఆసనమునఁ గూర్చుండి కుడిముక్కు రంధ్రమగు పింగళాద్వార

మున పూరించి జాలంధరబంధముచేత కుంభించి యెడమముక్కురంధ్రమగు ఇడాద్వారమున నెమ్మదిగా రేచించుట.

ఫలము:—ఇట్లు మాటిమాటికి ఆచరించుటవలన జఠరాగ్ని వృద్ధి అయి కుండలినీశక్తిని ప్రబోధించి మృత్యువును జయించును.

3. ఉజ్జయికుంభకము:—నోరుమూసి హృదయబలీయముచేత వెలుపలివాయువును రెండుముక్కులద్వారమున లోపలికి పూరించి పిమ్మట రెండుముక్కులు మూసి కుంభించి అనంతరము నోటిద్వారమున రేచింపవలెను.

ఫలము:—హృదయ స్థితమయిన వాయువు కంఠపర్యంతము వ్యాపించి సంచరించుచున్నట్టు అనుభవ మగుచు; కఫరోగములు, క్రూరవాయువులు- అజీర్ణము- ఆమవాతము- క్షయ- కాసజ్వరము - ప్లీహ మొదలగు రోగములను నివారించును.

౪. శీతలకుంభకము:—పెదవులను నిలువుగా పంచి నాలుకను రెండంగుళములపొడువుగా వెలుపలకు వచ్చునటులు చాఁచి నోటితో వాయువును పూరించి నోరుమూసి కుంభించి పిమ్మట రెండుముక్కులద్వారమున రేచించుట.

ఫలము:—గుల్మ-ప్లీహ- జ్వర- కఫ- పిత్తాదిరోగములు నశించి క్షుత్పిపాసల నణఁచి- విషము భుజించినను ప్రమాదము చేయకుండును.

అ నా ం త ర భే ద ము.

సీత్కారికుంభకము:— పూరకమందుమాత్రము నాలుకను దంతములలోపుగానే యిమిడ్చి ఆకుంచనము చేసి ఆ నాలుకచేత పూరించి తక్కిన కుంభకరేచకములు శీతలి కుంభకమువలెనే ఆచరించుట.

ఫలము:—ఇందువలన జిహ్వాయందు చల్లఁదనము పుట్టి వీర్యవృద్ధి గావించి స్త్రీసంగమమం దర్హతనిచ్చి- క్షుత్పిపాసలు- నిద్రాలసతలు లేకుండఁ జేసి శరీరమునకు బలము నిచ్చును. ఈ రెండును ఉష్ణకాలమం దభ్యసించిన శరీరమునకు చల్లనై ఆరోగ్య కరముగా నుండును.

౫. భస్త్రికకుంభకము:—పద్మాసనాసీనుఁడై కూర్చుండి ఉదర-గ్రీవములను వంచక సరిగా నుంచి నోరు మూసి రెండు ముక్కులచేత పూరించి కుంభించకుండ వెంటనే రెండుముక్కులద్వారమున రేచించుట. విడువకుండ పూరకరేచకములు చేయుచు నెపుడు అలసటగా నుండునో అపుడు బంధత్రయ పూర్వకముగా సూర్యనాడిద్వారమున పూరించి - కుంభించి- అనంతరము చంద్రనాడిద్వారమున రేచింపవలెను.

ఫలము:—వాత-పిత్త-శ్లేష్మములు నశించి జఠరాగ్నిని వృద్ధి నొందించి కుండలినీప్రబోధ మగును.

౬. భ్రామరీకుంభకము:—నోరు మూసి తాలుబలమున ముక్కులద్వారమున పూరక కుంభక - రేచకములఁ జేయుట. ఇటు లభ్యసించునపుడు కంఠము మొదలు నాసికాపర్యంతము వాయువు భ్రమరనాదముతో సంచరించుచున్నటులు ద్యోతకమగును. ఇందువలన విశేషానందము కలుగును. ప్రకారాంతరాభ్యాసము కలదు. ఎట్లనఁగా:— నిశ్శబ్దకాలమగు అర్ధరాత్రమందు పద్మాసనమునఁ గూర్చుండి రెండుచేతులతో రెండుచెవులను మూసి నోరు బిగించి ముక్కులద్వారమున పూరక-కుంభక - రేచకములు చేయుట. ఇట్లాచరించుటవలన కుంభకకాలమునందు కుడిచెవియందు మొదట చిణి చిణి నాదమును తర్వాత క్రమముగా వంశనాదము - మేఘగర్జనా

దము - భ్రమరీనాదము - ఘంటానాదము- భేరీనాదము-మృదంగనాదము - దుందుభినాదము - అనాహతనాదము - వినఁబడి తుదకు ధ్వని గలుగును. ఆధ్వని వినుచుండినచో జ్యోతిర్దర్శన మగును. అందు మనస్సు లీనమయిన శీఘ్రకాలములో సమాధి సిద్ధి ప్రాప్తించును.

౭. మూర్ఛాకుంభకము:—నోరు మూసి తాలు-కంఠ-హృదయముల యొక్క బలముచేత ముక్కులద్వారమున పూరించి జాలంధరబంధమున కుంభించి మనస్సును ఇతరపదార్థములనుండి తొలఁగించి భ్రూమధ్యమందు నిలిపియుంచి పిమ్మట నెమ్మదిగా ముక్కులద్వారమున రేచించుట.

ఫలము:— ఇట్లభ్యసించుటవలన మనస్సునకు చలనశక్తి తప్పి మూర్ఛ నొందినట్లుగా నుండి ఆత్మయందు క్రీడించును-ఇదియే యోగముయొక్క ఫలము.

ప్రకారాంతరము.

ప్లావినీకుంభకము:—నాసికా-తాలు-కంఠ - హృదయములయొక్క బలీయముచేత నోటిద్వారమున పూరించి ఉదరమందు కుంభించి పిమ్మట నెమ్మదిగా రేచింపవలెను. ఇందువలన తామరాకువలె శరీరము నీటిపైన తేలునంత చులకనగా నుండి వాయుస్థిరత గలుగును.

౮. కేవలకుంభకము:—ఇదివఱలో చెప్పిన ౭ విధములైన కుంభకముల నభ్యసించిన తర్వాత దీని నభ్యసించినయెడల అతిసులభముగా సాధ్యమగును. ప్రాణాయామముయొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యము ఈకేవల కుంభకసిద్ధికొఱకే అయియున్నది. ఇది సిద్ధించినతరువాత ప్రాణాయామము నభ్యసింప నక్కఱయుండదు.

ఈ కేవల కుంభకమునందు పూరకరేచకములను ఆచరింపకుండఁగనే లోపలనున్న వాయువును వెలుపలికి పోనియ్యక వెలుపలివాయువును లోపలికి రానియ్యక లోపలివాయువు నున్నదాని నున్నట్టే నిలిపి యుంచుట. ఈ అభ్యాసమునకుఁ గాను మొదట నాచరింపవలసిన విధి యెట్లనఁగా:—మనుజుని యొక్క ప్రయత్న మక్కఱలేకుండ స్వతహాగానే జరుగుచుండు పూరక-కుంభక - రేచకములలో వాయువు లోపలికి వెళ్లునపుడు "సో" అను శబ్దమునఁ బ్రవేశించి మరల వెలుపలికి వాయువు వెళ్లునపుడు "హం" అను శబ్దముతో వెడలుచుండును - ఈ రెండు ధ్వనులయొక్క కూడికయే "సోహం" అనుశబ్ద మగును-ఇదియే అజపామంత్రము-దీనిని జపించుటయే అజపాగాయత్రి అనెదరు-కాన నీఅజపామంత్రనిరూపణమును దానితో ధ్యానించువిధానమును ఏతత్కాలమందలి వాయుచలన నిర్ణయమును దెలుపఁబడును.

అజపామంత్రవిధానము:—ప్రతిమానవునికి అనుదినము సూర్యోదయము మొదలు తిరిగి సూర్యోదయమునకు "సోహం" అను రెండు అక్షరములతోఁ గూడిన అజపామంత్రము ౨౧, ౬౦౦ లు సారులగుచుండును. అయినను దీనిని పెక్కండ్రు గుర్తెఱుఁగకయే యుందురు-దీనిని గుర్తెఱిఁగిన యోగులు ౨౧, ౬౦౦. లు పర్యాయములలో చేశన్నె నంతవఱకు వేగమును తగ్గించుటకై ప్రయత్నించి తుదకు శ్వాసము తగ్గిపోయి కేవల కుంభకమునకుఁ దెత్తురు-ఇందులకు శ్వాసగతిని దెలిసికొనుట కర్తవ్య మగుటచే నందుఁ దెలుపఁబడును.

శ్వాసగతినిర్ణయము:—సాధారణముగా మానవుని యొక్క పరిమాణము ౬ అడుగులు. అనుదినము సాధారణముగా

రేచించునపుడు ౯ అంగుళములపర్యంతము వెలుపలికి వ్యాపిం చుచుండును. గానము చేయునపుడు ౧౨ అంగుళములును భుజం చునపుడు ౧౫ అంగుళములును నడుచునపుడు ౧౮ అంగుళ ములును నిద్రించునపుడు ౨౨ అంగుళములును మైథునకాల మందు ౨౭ అంగుళములును శరీరకష్టము చేయునపుడు అంత కంటె అధికముగానును వెలుపలికి వాయువు వెడలి వ్యాపించు చుండును. కాఁబట్టి యీశ్వాసగతిని గుర్తెఱిఁగి యేకార్యమును చేయకుండ నెమ్మదిగా కూర్చున్నపుడు వ్యాపించు ౯ అంగుళము లప్రమాణమును ఎంతతక్కువగా తగ్గించిన అంత యెక్కువకా లము జీవించి దీర్ఘాయుష్యవంతుఁ డగు నని తెలియునది-ఇట్లు క్రమక్రమముగా శ్వాసగతిని తగ్గింపఁగా తుదకు శ్వాస నిలిచిపో యి కేవల కుంభకమగును-ఈ అజపామంత్రము నిమిషమునకు ౧౫ సారులు జరుగుచుండును- యోగియైనవాఁడు శ్వాసగతిని తగ్గించినచో నిమిషమునకు 3౦ సారు లగుచుండును – అపుడు మనోన్మనిస్థితి- లేక అమనస్కయోగము నొందును - ఈ కేవల కుంభకమును ప్రతిమూఁడుగంటల కొకసారిచొప్పున దినమున కు ౮ పర్యాయము లాచరించుచుండవలెను – వీలులేనియెడల ఉదయము – మధ్యాహ్నము - సాయంకాలము - అర్ధరాత్రము తెల్లవాఱుజామున అభ్యసింపవలెను. అంతవఱకు శక్తి చాలని యెడల ఉదయము మధ్యాహ్నము సాయంకాలము మున్నా ఱు ఆచరింపవలెను. ఈ కేవల కుంభకాభ్యాసము బాగుగా అగువఱకు అజపామంత్రము జపించుచుండవలయును. "సోహం" అను అజపామంత్రము దినమునకు ౨౧,౬౦౦ సారులు జప మగునని చెప్పఁబడెను.

౨ దానివివరము:—మూలాధారమున, ౬౦౦ లును- స్వాధిష్ఠానమున ౬౦౦౦ లును - మణిపూరకమున ౬౦౦౦ లును- అనాహతమున ౬౦౦౦ లును విశుద్ధచక్రమున ౨౦౦౦ లును- ఆజ్ఞేయచక్రమున ౧౦౦౦ లును జరుగుచుండును.

ఈషట్చక్రముల వివరము ధ్యానప్రకరణమందుఁ దెలుపఁబడుచున్నది.

౫. ప్రత్యాహారము.

౧౩. ప్రత్యాహారము చతుర్థయామానంతరము సూర్యుని కాంతి అంతరించి పోయినటులు- యమ- నియమ-ఆసన-ప్రాణాయామముల నభ్యసించినతరువాత ప్రత్యాహారసమయమున మనోవికారము లన్నియు అంతరించియుండును.

ప్రత్యాహార మనఁగా:—స్వభావసిద్ధమైన వ్యాపారము నుండి మరలించి వేఱొక వ్యాపారమునందుఁ బ్రవేశపెట్టుట. ఇచట యోగసంబంధమునకు జ్ఞానసంబంధమునకు ప్రత్యాహారవిధము వర్ణింపఁబడును.

అందు యోగసంబంధ మెట్లనఁగా:—తాలుమూలము నందలి చంద్రకళాయుక్తమై అధోముఖముగల విశుద్ధచక్రము నుండి స్రవించెడి అమృతధార నాభిస్థానమందలి సూర్యకళ యగు జఠరాగ్నియుక్తమై ఊర్ధ్వముఖముగల మణిపూరకచక్రమునందు పడి హరించిపోవుట స్వభావసిద్ధమై యున్నది. యోగియైనవాఁడు విపరీతకరణిముద్రద్వారమున విశుద్ధచక్రమును ఊర్ధ్వముఖముగాను మణిపూరకచక్రమును అధోముఖముగాను చేసి అనంతరము విశుద్ధచక్రమునుండి స్రవించు అమృతధారను

మణిపూరకమందలి జఠరాగ్నియందు పడకుండఁ జేసి ఆ అమృత మును తా ననుభవింపుచు చిరకాలజీవియై పరమాత్మచింతన చేయ సమర్థుఁ డగును. ఇదియే యోగసంబంధమైన ప్రత్యాహారము.

ఇంక జ్ఞానసంబంధమైన ప్రత్యాహార మేమనఁగా:—ఇది వఱలో నభ్యసించియున్న యమనియమములవలన వైరాగ్యమును-ఆసన ప్రాణాయామములవలన శరీరారోగ్యపూర్వకమైన చిత్తైకాగ్రతయు ప్రాప్తించి యుండుటచేత నిపుడు పరమాత్మచింతనము చేయ శక్తిగలవాఁడై నిశ్చలవృత్తితో తత్త్వవిచారము చేయనగును.

అదెట్లనిన:—ఈనానారూప ప్రపంచమంతయు పృథివ్యప్తేజోవాయ్వాకాశము లనెడి పంచమహాభూతములనుండి పుట్టినదనియును - ఆపంచమహాభూతములు శబ్దస్పర్శరూప రసగంధములనెడి పంచతన్మాత్రలవలనఁ గలిగిన వనియును, ఆపంచతన్మాత్రలును శ్రోత్రత్వక్ చక్షుర్జిహ్వాఘ్రాణము లనెడు పంచజ్ఞానేంద్రియములవలన తెలిసికొనఁగలిగితి మనియును ఆపంచజ్ఞానేంద్రియములకు వ్యాపారశక్తి మనస్సాహాయ్యమువలనఁ గలుగుచున్న దనియును దెలిసికొని వీని కంతటికి కారణము మన స్సని గుర్తెఱుఁగవలయును.

పిమ్మట నీమనస్సు జడమగుటచేత దీని కిట్టిశక్తి గలిగించినది జ్ఞానశక్తి యని నిశ్చయించి, ఆజ్ఞానశక్తిగూడ సుషుప్త్యవస్థయందు నిర్వ్యాపారము గలిగియుండుటచేత దానికి సాక్షి యగువాఁ డొకఁ డున్నాఁ డనియును అట్టిసాక్షిభూతుఁడే పరమాత్మ యనియు తెలిసికొని తాను జాగ్రదవస్థలో నుండినపుడు శ్రోత్రేంద్రియమువలన వినునట్టి ప్రియాప్రియవాక్యములు

ను, ఘ్రాణేంద్రియమువలన వాసనచూచునట్టి సుగంధ దుర్గంధపదార్థములును, నేత్రేంద్రియమువలనఁ జూచునట్టి మేధ్యామేధ్యపదార్థములును, త్వగింద్రియమువలన స్పృశించునట్టి మృదుకఠిన శీతోష్ణపదార్థములును, జిహ్వేంద్రియముచేత రుచిచూచునట్టి కటులవణాది పదార్థములును వీనినన్నిఁటిని పరమాత్మస్వరూపముగా భావించి స్వభావసిద్ధమయిన ఇష్టానిష్టముల నుండి మనసునుమరలించుట జ్ఞానసంబంధమైనప్రత్యాహారము.

౬. ధారణ.

౧౮. ధారణ:—ధ్యానాభ్యాసము చేయుటకు ముందు ప్రాణచిత్తములను తన కిష్టమయినస్థానమున నిలుపుట ధారణ యనఁబడును. ఈధారణలో స్థూలధారణ యని సూక్ష్మధారణ యని రెండువిధములు. అందు స్థూలధారణలో పృథివీధారణ-అంభసిధారణ ఆగ్నేయధారణ వాయవీధారణ ఆకాశధారణ అని అయిదువిధములు.

౧. పృథివీధారణ:— లకారబీజము గలిగినటువంటిదియు, పసపురంగు గలిగినటువంటిదియు, చతుష్కోణము గలిగినటువంటిదియు, బ్రహ్మయే అధిపతిగాఁ గలిగినటువంటిదియు అగు పృథివీతత్త్వమును హృదయమునందు ధ్యానించి ౨౪ ఘంటలవఱకు కేవల కుంభకముద్వారమున ప్రాణవాయువును నిరోధించియుండుట.

ఫలము:—పృథివీతత్త్వజయమై భూమియందలి పదార్థములవలన మృత్యుభయము లేక సుఖముగా నుండును.

౨. అంభసిధారణ:—వకారబీజము-కుందపుష్పవర్ణము-అర్ధచంద్రాకారము-విష్ణువధిపతి-గల జలతత్త్వమును కంఠము

సందు ధ్యానించి ౨౪ ఘంటవఱకు కుంభకముద్వారమున ప్రాణవాయువును నిరోధించుట.

ఫలము:—జలతత్త్వజయమయి జలభీతిభయము లేక సుఖముగానుండును.

3. ఆగ్నేయీధారణ:—రకారము-రక్తవర్ణము-త్రికోణాకారము-రుద్రాధిపతి-తాలుస్థానముగల అగ్నితత్త్వమును ధ్యానించుచు ౨౪ ఘంటలవఱకును కేవలకుంభకముద్వారమున ప్రాణవాయునిరోధము చేయుట.

ఫలము:—అగ్నితత్త్వజయమయి అగ్నివలన నెట్టి భయము లేక నిర్భయముగా నుండును.

౪. వాయవీధారణ:—యకారబీజము-కృష్ణవర్ణము-వర్తులాకారము-ఈశ్వరదేవత-భ్రూమధ్యస్థానముగల వాయుతత్త్వమును ధ్యానించుచు ౨౪ ఘంటవఱకు కుంభించి ప్రాణనిరోధము చేయుట.

ఫలము:—వాయుతత్త్వజయమయి వాయువునందు సంచారము చేయఁగలుగును.

౫. ఆకాశధారణ:—హకారబీజము-నీలవర్ణము-నిరాకారము-సదాశివదేవత-బ్రహ్మరంధ్రస్థానము-గల ఆకాశతత్త్వమును ధ్యానించుచు ౨౪ ఘంటలవఱకును కుంభించి ప్రాణనిరోధము చేయుట.

ఫలము:—ఆకాశతత్త్వజయమయి మహాప్రళయము వచ్చినను మృత్యుభయము లేక సుఖముగా నుండును.

ప్రకారాంతరము:— పాదాదిజానుపర్యంతము పృథివీస్థానముగను, జాన్వాదిగుదపర్యంతము జలస్థానముగను, గుదాదిహృదయపర్యంతము అగ్నిస్థానముగను, హృదయాదిభ్రూమధ్య